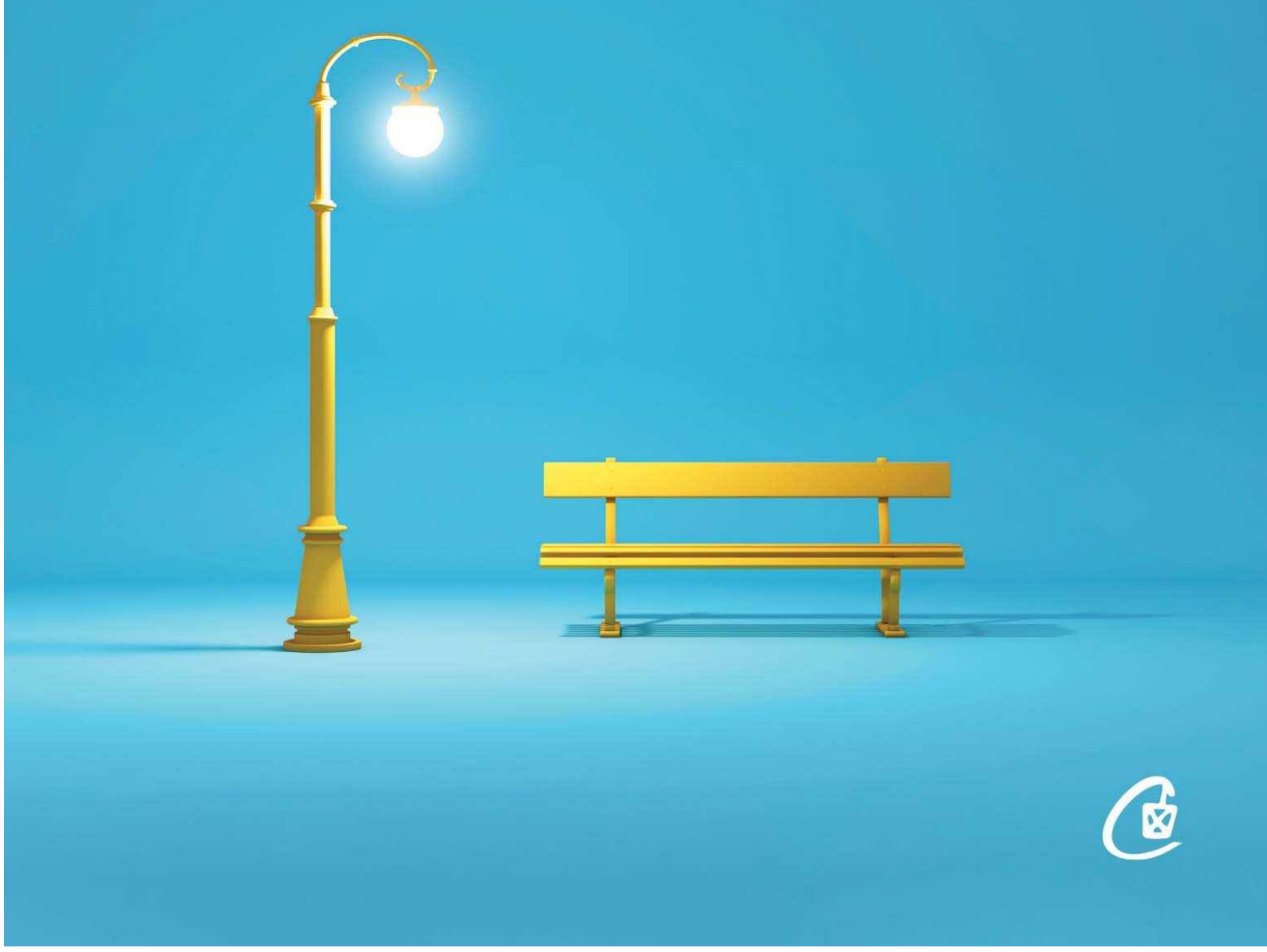
DE LA AUTORUL BESTSELLERULUI

Curajul de a fi tu însuți

Jacques Salomé

Mai am câteva certitudini



JACQUES SALOMÉ (n. 1935) este psihosociolog, formator, scriitor și poet. Și-a obținut licența în psihiatrie socială la École des Hautes Études en Sciences Sociales (Paris). A predat timp de cincisprezece ani la Université de Lille III, precum și la centrul de formare în relații interumane „Le Regard Fertile" de la Roussillon (Provence), al cărui fondator este.

Din punct de vedere teoretic, se revendică din psihologia umanistă inițiată de Carl Rogers. La începutul carierei s-a folosit de psihanaliză, mergând în direcția propusă de Milton Erickson, pentru care subconștientul este un rezervor de resurse, nu o componentă întunecată a psihicului. În timp a elaborat o metodă proprie, ESPERE® (Energie Specifică Pentru o Ecologie Relațională Esențială) – un sistem teoretic și practic alcătuit dintr-o serie de concepte și instrumente prin care urmărește să stimuleze reflecția personală și maturizarea, să declanșeze trezirea conștiinței și luarea de poziție atât față de sine, cât și față de semeni.

A format peste șaizeci de mii de asistenți sociali, medici, psihologi și consultanți. A ținut conferințe și cursuri de formare și are discipoli (moderatori în metoda ESPERE® și formatori de moderatori) în Franța, Belgia, Québec, Elveția și Insulele Réunion. Semnează peste șaptezeci de cărți și este coautor al unor lucrări de referință despre comunicare și cuplu. Cărțile sale au fost traduse în peste douăzeci și șapte de limbi. A semnat de-a lungul timpului cronici permanente în revistele *Psychologies* (Franța) și *Le Guide Ressources* (Canada) și are la activ numeroase apariții în presa franceză și canadiană. Jacques Salomé pledează pentru transformarea comunicării într-o materie de sine stătătoare, care să se predea în școli, întrucât crede în responsabilizarea individului pentru crearea unor relații sănătoase, printr-o comunicare activă.

În februarie 2014 a suferit un sever accident vascular cerebral, care i-a afectat centrul vorbirii. În prezent, la vârsta de 86 de ani, se reface, întâmpinând cu deschidere, zi de zi, această încercare, cu ajutorul soției lui, Valeria. Este încredințat de faptul că bolile sunt limbaje simbolice care ne ajută să exprimăm și să ascundem

insuportabilul din noi și că suferința este revelatoare pentru posibilitățile altfel nebănuite ale persoanei.

Jacques Salomé

Mai am câteva certitudini

Traducere din franceză și note de
ANCA-MARIA PĂNOIU

CURTEA VECHE

Din inimă... pentru Valeria

Știm că știm multe...

Știm să mergem către stele,
dar nu știm să respectăm cerul
și cu atât mai puțin imensitatea cosmosului.

Știm să vorbim despre dragoste,
dar întâmpinăm atâtea greutăți
când vine vorba să iubim arătând respect
celuilalt și sieși.

Știm să plămădim pâine,
dar ne este greu să o împărțim.

Știm să facem copii,
dar ne chinuim când trebuie să-i creștem.

Știm să creăm opere de artă,
dar avem tendința de a prăda frumusețea.

Știm să facem predicții meteo,
dar suntem violenți cu natura.

Știm să ne arătăm mișcați în fața mizeriei lumii,
dar risipim partea cea mai bună a resurselor noastre
producând lucruri inutile și obiecte derizorii.

Știm să acordăm asistență medicală de o eficacitate redutabilă,
dar în multe cazuri încă nu știm să ne vindecăm.

Știm să declanșăm războaie și să le ținem aprinse multă vreme,
dar ne este atât de greu să îndrăznim să trăim în pace!

Știm să grefăm inimi și mâini,
dar ne lipsește încrederea
în relația cu propriul corp.

Știm să modificăm genetic plante, să clonăm animale,
dar distrugem mii de specii în fiecare an.

Știm să ne deplasăm
tot mai repede, tot mai departe,
dar ne punem în cale atâtea piedici
care nu ne dau voie să comunicăm
cu cei care ne sunt aproape.

Știm că știm multe,
multe lucruri,
dar încă nu știm
că nu cunoaștem esențialul,
anume respectul față de viață în toate formele ei.

Cincizeci de ani ar putea fi vârsta de aur a tandreței

Am scris mult pe această temă, așa că adeseori sunt întrebat: „Cum am putea defini tandrețea?“

Contrar unei păreri pe care mulți o împărtășesc, tandrețea nu este un sentiment. Putem să iubim foarte intens și totuși să nu fim capabili de tandrețe – de pildă, dacă suntem prea angoasați, îngrijorați, frustrați sau dezamăgiți de celălalt.

Tandrețea este o calitate a relației, în a cărei alcătuire intră, înainte de toate, prezența – o prezență reală, apropiată, atentă, orientată spre cel de lângă noi. Tandrețea se exprimă prin gesturi afectuoase, spontane, prin mângâieri care să nu încalce intimitatea celuilalt, prin cuvinte blânde inspirate de o trăire concretă – cuvinte legate de un „aici și acum“ al unei situații date.

Tandrețea poartă în sine elanuri de bunăvoință, palpită de o intensitate a atenției și de o ascultare care pătrund până în straturile cele mai profunde ale celui sau celei care o va primi.

Într-un cuplu, tandrețea este unul dintre lianții cei mai prețioși, capabili să țină împreună două ființe în trecerea prin timp. Dar trebuie luat aminte că tandrețea nu este înnăscută – ea se învață, se descoperă odată cu capacitatea de a te descentra. Într-o relație de apropiere, de intimitate – așa cum este relația de cuplu –, ea trebuie păstrată în viața de zi cu zi prin punerea

în practică a câtorva reguli simple de igienă relațională: să nu vorbești peste celălalt, să nu îl discreditezi, să îți întemeiezi spusele pe ceea ce s-a întâmplat, nu pe ceea ce nu s-a întâmplat, să descoperi că dincolo de orice acuzație sau reproș se află o cerere și, prin urmare, să încerci să o asculți.

Tandrețea se întemeiază pe ceea ce eu numesc „ascultare activă" – o ascultare care nu se oprește la fapte, ci îi îngăduie celui care vorbește să spună ceea ce simte, să îndrăznească să se exprime cu privire la dificultățile pe care le întâmpină fără să se simtă criticat sau învinovățit.

Se pare că spre mijlocul vieții adulte există mai mult loc pentru exprimarea unei tandrețe mai libere, mai deschise. Odată cu plecarea copiilor deveniți majori și responsabili, unii părinți ar putea descoperi că relația lor de cuplu s-a șubrezit cu trecerea anilor, că relația bărbat–femeie s-a erodat, prinsă într-un cotidian prea repetitiv. Și că trebuie să reînvețe să poarte un dialog direct (în absența alibiului oferit de copii), să se reîmblânzească (căci s-au schimbat) și, mai presus de orice, să se adapteze, căci au evoluat în direcții uneori diferite. Vor constata că pot dedica mai mult timp (așadar, plăcere) schimbului de impresii, împărtășirii, dialogului, că se pot ancora mai puțin în „a face" și mai mult în „a fi". Această reconciliere prin tandrețe îi poate apropia și mai mult pe un bărbat și o femeie care trăiesc împreună de douăzeci sau douăzeci și cinci de ani și care uneori s-au cam pierdut, fără ca măcar să își dea seama. Este vorba despre o tandrețe împărtășită, care le-ar putea trezi cheful de a fi mai puțin critici, mai puțin rigizi, mai disponibili și mulțumitori în relația lor.

Odată cu sosirea andropauzei și a menopauzei, uneori, intensitatea dorinței se schimbă. Unii s-ar putea îndepărta și pierde dacă nu își rezervă mai mult timp pentru a-și acorda atenție reciproc. Tandrețea este cea care îngăduie ca sexualitatea să fie trăită cu mai multă senzualitate și încredere. Nerămânând fixat pe actul sexual, fiecare îi poate propune celuilalt mai multe spații pentru plăcere. Sărbătoarea corpurilor nu are vârstă pentru aceia care acceptă că mângâierile și abandonul în brațele celuilalt pot fi oferite și primite fără a te impune, fără exigență și fără niciun fel de cenzură.

Așa am putea ajunge să vorbim despre o „vârstă de aur a tandreței".

Vârsta de cincizeci de ani, precum și frumoșii ani care îi urmează, ar putea fi într-adevăr vârsta de aur a tandreței dacă am putea să o recunoaștem de pe acum în noi, dacă am îndrăzni să o propunem fără să o impunem, să o oferim fără să intrăm într-un troc, să o trăim din plin. Tandrețea este unul dintre acele lucruri rare de pe pământ care se înmulțesc prin împărtășire.

Bine fac – da, toate-s bune!

La întrebările banale răspundem cel mai adesea oferind replici de-a gata, încărcate însă cu o mulțime de lucruri nespuse.

– Ce mai faci?

– Bine, toate-s bune...

– Deci îți merge bine?

– Da, da, e super, am trăit și zile mai rele!

– Și la muncă?

– Nici să nu pomenești. Șeful meu de departament – știi, cel despre care ți-am mai povestit – nu e niciodată mulțumit, mă tot bombăne, îmi face observații și reproșuri. Am senzația că îi place să mă încolțească, să mă facă de râs. Mă rog, tu mă știi, fac față, dar chiar și așa e de rahat! Seara mă întorc acasă epuizată!

– Și copiii tăi ce mai fac?

– Știi cum sunt copiii din ziua de azi, fac numai ce-i taie capul. Sunt un pic îngrijorată pentru fiica mea – mănâncă prea mult, dar, pe de altă parte, vrea să slăbească.

– Ei, e normal la vârsta asta!

– Ce nu e normal e că se implică în relații amoroase imposibile, crezând de fiecare dată că el e alesul! Se deprimă, nu vrea s-o recunoască, apoi își varsă nervii pe noi. Cât despre fiul meu – el vrea să își întrerupă studiile, își dorește să călătorească, vrea să vadă lumea, să facă autostopul până în Australia... Închipuie-ți, autostopul!

– Și soțul tău?

– Îl înțeleg din ce în ce mai puțin... Și totuși ne iubim, asta-i sigur. Dar, vezi tu – ție pot să-ți spun –, nu mai avem timp să facem dragoste. Poate numai duminica, uneori, când nu sunt de-a dreptul terminată. Țin la el, dar uneori mă întreb dacă nu cumva mai există și altcineva în viața lui. Curios lucru: de ceva timp încoace e într-o dispoziție grozavă, a întinerit, e tot luminos, îngrijit, mulțumit de el însuși – toate astea mă neliniștesc un pic...

– Și părinții tăi? Vreo noutate?

– O țin langa, nici gând să se schimbe. Tata – îl știi pe tata – vrea să aibă mereu dreptate, nu suportă să fie contrazis, i-a intrat în cap că doctorii îi ascund că are cancer. Își petrece timpul mergând de la un specialist la altul... Mama, după ce a tremurat toată viața ei pentru mine, singurul ei copil, tremură acum pentru nepoți. Îi e teamă să nu se sinucidă, să nu fie violați, să nu se apuce de droguri. Asta nu ți-am mai spus, dar au fost jefuiți, așa că acum și-au pus ușă blindată, alarme, tata vrea să își cumpere pușcă...

– Și tu faci față la toate astea?

– Da, da, mă descurc – bine, e adevărat că trebuie să merg la o consultație pentru o hernie de disc, poate să-mi pun și o proteză de șold, fiindcă mi-e din ce în ce mai greu să cobor scările. Dar asta poate să aștepte... Și tu? Tu ce faci?

– Eu... bine, doar mă cunoști. Câinii latră, ursu' trece. Toate bune.

– Deci ești bine?

– Mdea, dacă nu-l pun la socoteală pe vecin, care mă tot hărțuiește în legătură cu grilajul. Pretinde că îi ia zece centimetri din teren și vrea

cadastru pe cheltuiala mea... Mă rog, știi tu, trebuie să iei viața așa cum e! Sunt o grămadă mai de plâns decât mine!

Da, totul merge bine, cu siguranță. Să-ți meargă bine înseamnă să îți dai seama că ar putea să îți meargă mult mai rău!

O frază simplă, un semn mic-mititel

Ni se poate întâmpla, dintr-odată, să auzim câteva cuvinte, să citim câteva rânduri într-o carte, să vedem o imagine sau o fotografie și să o primim ca pe un semn în care auzim o chemare – și atunci ne trezim că întreaga noastră viață este atinsă, interpelată, schimbată, ba chiar propulsată către noi stadii ale ființării.

În cazul meu, a fost o frază foarte scurtă, alcătuită din doar câteva cuvinte. Fraza aceasta a stârnit în mine – si mi-am dat seama abia mai târziu, cu ceva întârziere – o adevărată revoluție, o schimbare de perspectivă asupra lucrurilor din care e făcută viața. O frază simplă, din doar câteva cuvinte, dar care a dat naștere unei ancore esențiale în existența mea și care mi-a oferit, de-a lungul anilor – o simt astăzi –, o coerență și o fiabilitate de durată.

Această frază a venit din partea unui prieten sculptor, Philolaos Tloupas[1], căruia îi spuneam, cu afecțiune, Philo. Grec la origine, încerca să mă învețe – aveam pe atunci douăzeci și unu de ani – gesturile esențiale pentru a ține în mână un ciocan și o daltă pentru lemn. Gesturi magnifice, care ar fi trebuit să facă din mine un ucenic sculptor îndeajuns de competent cât să pot deveni, mai târziu, un creator de geniu. Sau măcar un creator recunoscut, dacă, în plus, aveam în mine suficient talent pentru asta. Ceea ce nu a fost cazul, cel puțin nu în acest domeniu.

Era fraza lui de întâmpinare, pe care mi-a repetat-o zi de zi, câteva luni în șir, servindu-mi în acest răstimp o cafea prea fierbinte și foarte tare – din boabe anume măcinate, pe care le comanda din Grecia –, pe care o prepara special pentru mine: „Adu-ți aminte, să nu uiți niciodată: în fața muncii, trebuie să te porți ca un prinț!“

La vremea respectivă am crezut că este vorba despre o butadă, despre o formă plăcută de stimulare menită să trezească în mine o oarecare energie și un pic mai multă creativitate ori, poate, ambiție.

Și mi-au trebuit ani buni ca să cuprind toate ramificațiile subtile ale acestei fraze. Uneori, în forul meu interior, ea voia să îmi spună: „Să nu-ți pleci capul – fă față, nu te descuraja, ține piept greutăților!“

Sau: „Tu știi cel mai bine ce e bine pentru tine, nu te lăsa abătut din drumul tău, mergi înainte spre țintele tale.“

Alteori: „Materia este în slujba ta, nu te lăsa dominat de ea – tu ești creatorul!“

Și alteori: „Te afli în slujba propriei opere – pune-ți în ea toată credința, curajul, demnitatea.“

Iar alteori, de asemenea: „Ține-ți capul sus, nu-ți încovoia spatele, simte și trăiește profund fiecare gest în parte, umple spațiul cu prezența ta, rămâi deschis față de izbucnirea imprevizibilului, lasă frumusețea să îți iasă în întâmpinare.“

Și mai târziu: „Ai îndatoriri, poate chiar o misiune: ceea ce ești, ceea ce faci, ceea ce ai descoperit – ține de tine să pui la dispoziția unui număr cât mai mare de oameni.“

Iar în prezent, o jumătate de secol mai târziu, această frază – așa cum o înțeleg astăzi – poartă încă în ea un mesaj care mă ghidează zi

de zi: „Tu ești singurul responsabil de ceea ce vei face și de ceea ce ți se întâmplă, indiferent ce ți s-ar întâmpla!“

Da, am învățat cu bucurie – și uneori cu durere – că trebuie să te porți ca un prinț în propria muncă și, dincolo de asta, în fiecare gest din viața ta.

Philolaos Tloupas (1923–2010), sculptor grec în a cărui creație influențele arhitectonice se întâlnesc cu inspirația desprinsă din natura frustă, organică. A studiat la Atena la sfârșitul anilor ’40, apoi, după 1950, la Paris.

Cadouri de astăzi, cadouri de altădată

Nu mai putem compara cadourile pe care le primeam noi pe vremea când eram copii, în momentele privilegiate, anume puse la cale – precum Crăciunul, zilele de naștere sau prima comuniune –, cu cadourile pe care le primesc copiii din zilele noastre. Căci însuși sensul cadourilor s-a schimbat. În copilăria noastră existau prilejuri și momente excepționale, rezervate pentru a ne răspunde la dorințe. Tot restul anului, părinții ne răspundeau mai degrabă la nevoi, iar în cazul meu sau al fratelui meu, numai la nevoile de supraviețuire.

Am păstrat multă vreme ceasul de mână oferit de nașa noastră (care economisise pentru asta ani în șir) cu ocazia primei comuniuni sau când ne-am obținut diploma de studii – poate că se află încă la încheietură!

Mi-a plăcut mărturisirea unei femei, care mi-a spus: „Când eram mică, nu mai știu precis la ce vârstă, dar probabil că eram foarte mică, am primit în dar de Crăciun o cutie cu creioane colorate. La vremea respectivă, această sărbătoare nu rima cu abundența sau cu risipa nici măcar în familiile înstărite, așa că acest cadou, care astăzi ar părea banal, atunci m-a încântat. Așa cum mi-o amintesc, cutia aceea era imensă: cel puțin douăzeci și patru de creioane, de toate culorile. Mi-aduc aminte că mi-am plimbat degetele peste ele, rulându-le, fără să

îndrăznesc să le scot din locașurile lor. Cu niciun chip nu trebuia să stric dispunerea armonioasă a culorilor, așa că scoteam creioanele unul câte unul, punându-le apoi la locul lor, cu mare grijă! Mai ales cel albastru-deschis era magnific. Am început să desenez ceruri albastre, îl tot ascuțeam și într-o bună zi am descoperit că creionul albastru ajunsese mic-mititel printre toate celelalte. Nu mai știu ce m-a alinat. Oare mama mi-a cumpărat alt creion? Sau poate că tata m-a ajutat să descopăr frumusețea altor culori? Până și astăzi, când văd albastrul cerului la sfârșitul după-amiezii, în vecinătatea oranjului lăsat în urmă de soare, sunt fericită să fi fost fetița care am fost...“

Nici vorbă să poți compara bicicleta (cu trei viteze, totuși!) pe care am primit-o la terminarea gimnaziului cu VTT-urile cu șaptesprezece sau cu douăzeci și trei de viteze din ziua de astăzi. Nici măcar planșa cu rotile, improvizată din trei rulmenți, câteva plăci și o coardă zdravănă de care să o tragi după tine (după ce ai coborât pe ea străzile în pantă) cu skate-urile de astăzi, laminate cu rășină (deja depășite), sau cu cele cu structură de titan (același pe care îl folosește și NASA, susține nepotul meu!). Skate-uri cu care se pot face loopinguri și alte salturi extraordinare.

Alte vremuri, alte jocuri. Revistele cu Tarzan sau cu Bibi Fricotin[2] ale colegilor mei, pe care mi le rezervam cu câteva zile în avans și pe care nu le puteam citi decât atunci când îmi venea rândul – poziția a șasea pe lista obișnuiților –, nu ar putea rivaliza cu Playstation-urile și cu jocurile video care pun stăpânire pe timpul și pe atenția multor copii. Și totuși, câte plăceri, câte visuri, câte emoții au trezit aceste benzi desenate!

Cu toate acestea, există cadouri adevărate pe care le putem face, precum cel pe care mi l-a cerut într-o bună zi una dintre fiicele mele: „Tati, în dar de Crăciun aș vrea puțin din timpul tău, doar pentru mine. O zi, dacă e posibil, sau poate doar o după-amiază, de ce nu și o oră, dar să fie o parte din timpul tău care să nu îmi aparțină decât mie. Un timp al tău pentru mine."

Uneori, am sentimentul că acest cuvânt, „cadou", s-a perimat, a căzut în desuetudine. Pentru că ceea ce altădată putea fi considerat un dar a devenit o datorie, o obligație: „Mamă, o să arăt ca un handicapat fără VTT-ul sau jocul ăla nou, colegii mei o să-mi întoarcă spatele și atunci ce-o să mă fac?!", „Mamă, îmi trebuie cu orice preț conversii ăștia, nu pot să merg alături de colegele mele cu «bărcile» alea pe care vrei tu să mi le cumperi, serios. Ce mutră o să am?! De fraieră!"

Echilibrul unei relații vii este structurat în jurul a patru piloni: „a cere", „a oferi", „a primi" și „a refuza". „A cere" a devenit „a pretinde", „a oferi" s-a redus la o datorie, primită cu un clătinat din cap morocănos, „a primi" a devenit „a lua" și „a refuza" se rezumă la a face mutre și a te refugia în internet: „Cel puțin acolo sunt liniștită, pot să fiu eu însămi și nu vine nimeni să mă bată la cap!"

Firește că exagerez: scot în evidență oroarea dintr-o relație obișnuită, de zi cu zi. Nu toți adolescenții sunt așa, însă unii sunt și mai răi de atât! Nu, nu trebuie să ne pierdem cu firea, nici să ne agățăm prea tare de un trecut rămas în urmă, ci să rămânem în prezent, propunându-l, fără a ne descuraja, ca pe un DAR[3].

Personaj al unei serii de benzi desenate pentru copii, creat de către desenatorul Louis Forton, care a apărut în Franța

începând cu 1924.

În original, *présent* – joc de cuvinte intraductibil, bazat pe omonimia, în franceză, dintre *présent* cu sensul de „prezent“ și *présent* cu sensul de „dar, cadou“.

O întrezărire de iad și de rai

Într-un moment de îndoială, un formator în domeniul relațiilor interumane a încercat, într-o zi, să intre în conversație cu Dumnezeul lui: „Doamne, aș vrea să știu cum e în rai și cum e în iad.“

Dumnezeul lui l-a luat de mână și l-a condus pe formator către două uși. A deschis-o încetișor pe prima și i-a îngăduit să privească înăuntru.

În mijlocul încăperii se afla o masă rotundă, imensă. În mijlocul acestei mese era o oală mare cu o tocană care răspândea o mireasmă delicioasă. Formatorul a salivat de poftă.

Totuși, a observat că persoanele așezate în jurul acestei mese erau slabe, palide și nu păreau să se simtă tocmai în largul lor, ba arătau de-a dreptul bolnave. În plus, toate aveau un aer flămând.

Fiecare dintre aceste persoane avea o lingură cu o coadă foarte lungă, legată de unul dintre brațe. Toate ajungeau la oala cu tocană și puteau lua cu lingura din ea. Dar cum coada lingurii era mai lungă decât brațele lor, nimeni nu reușea să își ducă lingura la gură.

La vederea stării jalnice și a suferinței lor, formatorul a fost străbătut de un fior. Dumnezeul lui i-a spus: „Tocmai ai văzut iadul.“

Apoi s-au îndreptat amândoi către cea de a doua ușă. Dumnezeul lui a deschis-o cu vioiciune. Scena pe care a văzut-o formatorul era exact la fel ca precedenta. Se afla acolo aceeași

masă mare, rotundă, se afla și oala cu delicioasa tocană aburindă în mijlocul comesenilor, ceea ce l-a făcut pe formator să saliveze și mai tare. Persoanele din jurul mesei erau și ele echipate cu aceleași linguri cu coadă lungă.

Totuși, de data aceasta, oamenii păreau bine hrăniți, durdulii, surâzători și vorbeau unii cu alții, râzând.

Formatorul i-a spus Dumnezeului său: „Nu înțeleg!“

„E simplu“, i-a răspuns Dumnezeul lui, „toate astea nu cer decât o singură capacitate. Aici, toți au învățat să împartă, să se hrănească unii pe alții, în vreme ce în spatele celeilalte uși, lacomii și egoiștii nu se gândesc decât la ei înșiși!“

Formatorul s-a întors la programele lui de formare, fără ca nimeni să cunoască întrebările care i-au încolțit mai departe în minte.

După ultimele vești, s-ar zice că ezită încă între rai și iad. Unul dintre proiectele lui ar putea fi descris după cum urmează: „Poate că, dacă aș ajunge în iad, aș putea să îi învăț pe cei de acolo să își dea de mâncare unii altora, să se servească reciproc cu lingura? Cine știe?“

Ah, ce greu e să fii tată în ziua de astăzi!

Să faci copii e relativ simplu și sunt destui bărbați care nu duc lipsă de antrenament în această privință, ba chiar le reușește (firește, cu ajutorul și participarea activă a unei femei!). Dar să iei parte la creșterea unui copil (în sensul nobil al termenului, care înseamnă „mărire și elevație“) – asta cere câteva calități și virtuți care, în cazul bărbaților, nu sunt înnăscute. Presupune știința de a fi și de a face anumite lucruri, știință asociată unei prezențe. Cere disponibilitate, învățare, perseverență și, mai ales, coerență, adică tot atâtea ingrediente relaționale care multora le par necunoscute și care adesea sunt foarte îndepărtate de prioritățile lor.

Mie, care am fost genitorul a cinci copii, astăzi deveniți adulți, încă mi se întâmplă să mă îndoiesc – nu de capacitatea mea de a le fi fost tătic și tată fiecăruia dintre ei, ci de calitatea și de impactul pe care fiecare dintre aceste funcții l-a avut asupra dezvoltării lor. Până în punctul în care, în unele zile, mă întreb: „Pe lângă ce ai trecut cu cutare sau cutare dintre ei? Ce anume nu ai știut să vezi, să auzi, să înțelegi din așteptările, din interogațiile, din visurile lor? Ce anume ai ignorat din adevăratele lor aspirații?“

Bineînțeles, în calitate de psiho-nu-știu-ce, am abandonat unele certitudini eronate, am pus deoparte câteva jaloane, am respectat câteva

repere, am reajustat câteva comportamente (în loc să te grăbești să devii tată, ai face bine să ai mai întâi câteva repere[4]), însă chiar și așa am fost, cu siguranță, un tată orb, surd și, mai ales, neîndeajuns de prezent ca tătic.

Acum știu că, în primul rând, înainte să fie tată, genitorul unui copil va trebui să accepte și să învețe să fie tătic. Tătic: o prezență liniștitoare, călduroasă, binevoitoare, pentru mamă și pentru copil deopotrivă.

Pentru un copil este important să vadă privirea tăticului aplecată asupra lui, să îi audă vocea, să îi simtă mirosul, să îl simtă „energetigen"[5] – capabil, adică, să își transmită energia în momentele de stres sau de pericol, să îl perceapă ca apt să capteze emoțiile care vor veni spre el. Să aibă o încredere incredibilă, inalterabilă în acest uriaș care se apleacă peste leagănul lui, care îi surâde, care îi vorbește, care îl ia în brațe, chiar dacă nu prea știe cum se ia în brațe un copil! Un bărbat în stare să fie acolo pur și simplu, ca să îl legene, ca să mormăie de plăcere și să îi murmure la ureche cuvinte de tandrețe. Un tată trebuie să vorbească, trebuie să își facă auzită muzica propriei voci, cu vibrații foarte diferite de cele ale mămicii, cu intonații, cu ritmuri care nu sunt decât ale lui și pe care bebelușul le va percepe și le va primi ca fiindu-i destinate numai lui.

Un tătic înseamnă plăcerea jocului și deschiderea către lume.

Un tătic înseamnă mai ales o prezență pe care copilul să o poată asocia cu siguranța, cu binele, cu stabilitatea, cu temeinicia care sunt resimțite de către mamă și ale cărei rezonanțe îi revin în ecou.

Cât despre dimensiunea de tată, aceasta se va instala puțin mai târziu, pornind de la noi repere, în termeni de limite, de interdicții sau de obligații, de apărare sau de constrângere. Un tată este deopotrivă un soi de pasarelă mobilă și de filtru între universul copilăriei și masa indistinctă a străinilor (de familie) care îl înconjoară pe copil.

Înlesnind confruntarea fiului sau fiicei sale cu mediul mai apropiat sau mai îndepărtat, tatăl propune baze și repere care îi oferă copilului ancorele necesare, care mai târziu îi vor permite să țină piept lumii și să se construiască în calitate de adult.

În generația mea, tații fie nu știau deloc să le vorbească micuților, fie știau prea puțin. „De fiecare dată când trebuia să îi zic ceva uneia dintre fiicele mele, îmi simțeam limba înțepenită, gândurile parcă îmi intrau la apă, așa că din mine ieșea un discurs de-a gata, absolut plat, devitalizat, întru totul necorespunzător bărbatului care eram în realitate...“, îmi spunea un bărbat, tată a trei fiice. Iar altul, cu multă emoție în voce, îmi mărturisea: „De fiecare dată când trebuia să îi vorbesc fiului meu, îmi închipuiam că trebuie să mă cobor la nivelul lui, așa că foloseam un jargon primitiv, ca și când ar fi fost debil mintal sau ar fi avut un retard grav, ceea ce mă făcea să îmi fie rușine și să îmi doresc să opresc dialogul cât mai repede, ceea ce, de altfel, și făceam, fugind mai lipsit de apărare decât un Cro-Magnon care dă ochii cu un marțian! Până în ziua de astăzi mă simt atât de sărac în fața lui!“

Și totuși, tații din ziua de astăzi au învățat să devină un pic mai tătici. Ei știu – cel puțin eu nutresc această credință – nu numai cum să le vorbească micuților lor, ci și să se definească mai bine, să dea mărturie despre ceea ce sunt,

pentru a le permite celor mici să se confrunte cu ei înșiși, să se afirme și să se construiască.

Joc de cuvinte intraductibil bazat pe rima, în franceză, dintre *père* („tată“) și *repères* („repere“).

Energétigène (fr.), „izvorâtor de energie“ („energetigen“), opus lui *énérgètivore* (fr.), „consumator de energie“ („energetivor“). Cel din urmă concept este ultimul termen al sistemului S.A.P.P.E. (acronim pentru: *Sourd* („surd“, fr.), *Aveugle* („orb“, fr.), *Pernicieux* („vătămător“, fr.), *Pervers* („pervers“, fr.), *Enérgetivore* („consumator de energie“, fr.), dezvoltat de Jacques Salomé pentru a structura modelele deficitare de comportament pe care le aplicăm în relațiile noastre de zi cu zi, în care ne mișcăm între cei doi poli sus-amintiți. Acestui sistem psihosociologul îi opune Metoda ESPERE® (Energie Specifică Pentru o Ecologie Relațională Esențială). Pentru o expunere mai amănunțită a metodei, *vezi* Jacques Salomé, *Curajul de a fi tu însuți. Arta de a comunica în mod conștient*, prefață de Yvan Amar, traducere din franceză de Elena Neculcea, ediția a IV-a, Curtea Veche Publishing, București, 2019.

„Într-un colțișor din memoria mea...“

Am cules, de la o doamnă foarte în vârstă, următoarea mărturisire, care m-a dat peste cap.

„Într-un colțișor din memoria mea dăinuie un loc fermecător, calm și liniștitor, un loc plin de visare, unde insectele zboară și păsările își fac cuib, unde se trăiesc o mulțime de povești de iubire, unde cresc ierburi pe pergole și brațe de flori sub tăriile veșnic albastre. Acolo se afla domeniul nostru, casa noastră cu obloane băițuite, măturate de vânturi.

Fericirea de a fi în doi.

Într-un colțișor din memoria mea, se zbenguie copiii, scârțâie balansoarele, linguriţele plonjează bucuroase în torturile aniversare învelite în cremă de ciocolată, se aud clinchetul paharelor și plânsetele bebelușilor. Acolo stau de vorbă prieteni pe care nu i-am invitat, dar care sunt mereu bine-veniți, sunt recitate lecțiile, în grabă și cu stângăcie, în speranța că joaca va mai dura puțin, încă puțin – joacă multă, joacă însuflețită –, plouă cu bomboane pe care le sugem distrați, se îngrămădesc în mine atâtea făgăduințe fericite, dansează pur și simplu beția fericirii.

Fericirea de a fi cu toții, împreună.

Într-un colțișor din memoria mea, există asfințituri care scânteiază sub pleoape obosite, înserări care aprind luciul mării și atâtea nopți cu clar de lună cât să lărgească marginile crugului

ceresc. Există depărtări pline de viață, călătorii visate și lumi care așteaptă încă să fie cucerite, ecouri de tambur, păduri nesfârșite de santal și seri înmiresmate, alunecări de gondole, măști care își iau zborul și stele care brăzdează cerul, vapoare care amarează, avioane care decolează într-o frenezie stăpânită nebunește.

Fericirea de a te afla altunde.

Într-un colțișor din memoria mea, apare brusc, ca un țipăt, un mare hău cețos în care se pierd atâtea priveliști fermecătoare, atâtea râsete, atâtea cuvinte pentru a descrie zgomotul zbaterii gândurilor mele, un mare vid de împărtășit, fără strigăte, fără râsete, fără copii, fără bărbat, fără amant, o gaură neagră, o mare gaură neagră în care vor fi înghițite și se vor pierde nostalgii de mare preț, pe care nu le mai pot reține.

O mare falie neagră.

În acel loc din memoria mea nu mă aflu în altă parte, ci sunt acolo, mică și ghemuită, ținând piept unor așteptări fragile, hămesită de surâsuri care urmează să vină, în apropierea unor șoapte din ce în ce mai străvezii de atâtea amintiri, mereu înfometată de împărtășire, atentă la rezonanțele din ce în ce mai slabe, ascultând râsetele și suspinele poveștii mele, plângând un copil dispărut mult prea devreme, chemându-mi în ajutor iubirea dispărută.

Atât de departe de memoria mea, sunt singură, sunt departe, atât de departe de mine, atât de departe de tine, atât de departe de povestea noastră.

Deja mă aflu în altă parte.

Dar mă tem mai puțin atunci când revin, cu pași mici, mai aproape de memoria mea.“

Așa s-ar putea rezuma, în câteva cuvinte, în câteva fraze, întreaga aventură a unei vieți. Dar cum să faci ca să culegi cu respect imensitatea unei existențe?

Expresii și fraze paradoxale

Fiecare dintre noi are în tolbă, gata mereu de a fi folosite, un anumit număr de fraze sau de expresii pe care le-a primit moștenire sau pe care le-a cules de ici, de colo și de care se folosește uneori fără nicio reținere, uitând cât au putut aceste cuvinte cândva, în copilăria lui, să îl facă să râdă sau să îl destabilizeze, să îl tulbure sau să îl încânte.

Majoritatea acestor fraze pot conține, pe lângă un paradox, o suflare de viață sau o pală de energie – uneori și o amenințare –, un element stânjenitor menit să îi provoace un șoc emoțional sau intelectual celui căruia îi sunt adresate. Cu multe prilejuri, de-a lungul vieții de copil, ele au fost așezate ca laitmotiv, ca o marcă de fabricație (a cutărui sau cutărui părinte), pentru a orienta o acțiune, pentru a oferi un avertisment, pentru a stârni o complicitate, pentru a păstra vigilența.

„Dacă o ții tot așa, am să-ți jupoi dinții!“ (Asta era afirmația inatacabilă a mătușii Marcelle în anii 1955–1960.)

„Bagă de seamă, dacă o ții tot așa, am să-ți îndes capul între urechi!“ (Aceeași.)

„Încă trei ore ca asta și-o să mă supăr, o să mă fac roșu ca puloverul de pe mine!“ – „Dar, tati, puloverul tău e bej!“ – „Tocmai de-aia zic, nu aștepta să se facă roșu!“ (Un tată prea puțin prezent.)

„Dacă mi te mai încurci printre picioare, o să-ți fac cunoștință cu mătura!“ (O mamă nerăbdătoare.)

„Dacă te mai prind prin bucătărie, o să-ți frec urechile cu tigaia încinsă!“ (O bunică morocănoasă – da, da, există și așa ceva.)

„Tu nu faci decât după cum te taie capul, o să-ți retez vârfurile urechilor, poate-așa ai să auzi mai bine!“ (Un bunic supranumit „Furibunicul“.)

„Dă-te jos de pe trambulina aia și bagă de seamă: dacă te-neci, eu te omor!“ (Un tată obosit, care se credea glumeț.)

„Nu scoate limba la mine, închide gura, că dacă bat clopotele Romei, așa ai să rămâi!“ (O mătușă catolică pursânge.)

„Încetează cu strâmbăturile, că dacă face luna jumătate de ocol, așa ai să rămâi!“ (O vecină.)

„Dacă mai dai din mâini, o să te încui pe din afară.“ (O mamă excedată.)

„Foarte bine, nu te uita când traversezi! O să dea mașina peste tine din greșeală și eu o să răsuflu ușurată, atât că o să mă scoată responsabilă.“ (O educatoare de la grădiniță.)

„Nu înghiți sâmburele dacă nu vrei să îți crească un copac în burtă.“ (O doică.)

„Voi doi de-acolo, dacă vă mai ciorovăiți, unde vă stau picioarele, acolo o să vă stea și capul!“ – „O, nu, tati, nu unde ne stau picioarele!“ – „Bine, atunci, unde vă stau genunchii, ca să învățați să trăiți în bună înțelegere!“ (Un tată obișnuit.)

Așa se așternasupra copiilor fraze și expresii care se vor închista în ei și vor reapărea peste zeci de ani, străbătând generațiile, semănând îndoieli și întrebări care se vor adăuga la deja prea multele neînțelegeri dintre adulți și copii!

Muzica, izvor de emoție și detașare

Cu siguranță că la auzul unui cântec, al unei cantate, al unei sonate pentru pian, al unui concert pentru vioară, le oferim simțurilor noastre posibilitatea de a se deschide și de a-și elibera toate resursele. Chiar dacă, într-o primă fază, auzul este cel privilegiat, simțim că se lărgește în noi un spațiu vibrant, care ne amplifică cele cinci simțuri și le face să se multiplice, pentru a ne crește și a ne prelungi mult dincolo de propria corporalitate. Cred cu tărie, după o viață plină de experiențe muzicale diverse (jazz, șansonete, pasiune pentru Mozart și Bach, minunare față de belcanto), că muzica ne îngăduie să ne detașăm de gândurile constrângătoare, de prejudecăți, de certitudini, de griji și de resentimente. Și asta e valabil dincolo de aforismul potrivit căruia „muzica îndulcește moravurile".

Când pătrundem în universul muzicii, are loc o mișcare interioară de pace, de reconciliere, de restaurare, care se amorsează și se instalează în noi, uneori pentru mult timp. Ivirea unor emoții felurite, a unor imagini, a unor închipuiri poate să ne atragă în labirinturi ale istoriei personale, să trezească în noi amintiri dispărute, să ne îngăduie să ajungem la schimbări de conștiință. Sau chiar să ne permită să pătrundem într-o dimensiune a sinelui până atunci necunoscută sau străină de existența noastră.

Așa și cu mărturisirea unui german robust, un colos de aproape doi metri și de cel puțin o sută patruzeci de kilograme, care îmi spunea – cu lacrimi în ochi, cu o voce de copilaș uimit și cu o nesfârșită nostalgie în priviri – ce salt în altă dimensiune făcuse auzind, cu prilejul unei călătorii în India, sunetul vibrant al unui gong uriaș: „Nu știu ce s-a întâmplat, mi-am simțit corpul înălțându-se, plutind prin aer, călătoream la înălțimea copacilor, apoi a păsărilor, apoi a norilor și-apoi, dintr-odată, am devenit una cu cerul. Da, cerul, eram imens! Făceam parte dintr-un tot pe care îl ignorasem până atunci. Nu știu cât a durat, mâna soției așezată pe brațul meu a fost cea care m-a readus pe pământ. Eram într-o stare de minunare, de încântare pe care nu am mai regăsit-o niciodată după aceea. Astăzi știu că suntem mult mai mari decât ceea ce părem a fi."

Așa cred și eu, cu toate că nu am avut o astfel de experiență. Simt cum circulă prin mine o energie dătătoare de viață de fiecare dată când mă las purtat, când îmi dau voie să pătrund în muzică – vreau să spun, când îmi las porii să primească și să se acordeze la vibrațiile sunetelor și ale ritmurilor.

Aveam șaptesprezece ani când un organist, celebru la vremea aceea, a venit să cânte la marea orgă (proaspăt restaurată) a bazilicii Saint-Sernin din Toulouse. Neavând niciun mijloc să plătesc pentru un loc la acest concert excepțional, m-am lăsat închis de bunăvoie în biserică, vreme de șaisprezece ore, ascuns într-un confesional dezafectat (stratul de praf și pânzele de păianjen care mi-au rămas agățate de bluzon constituiau o dovadă!). Așadar, știu ce înseamnă să fii răpit, vrăjit, legănat în toate

sensurile cuvântului. Însă în ziua aceea am descoperit nesfârșita singurătate pricinuită de faptul de a nu putea împărtăși, de a nu-mi găsi cuvintele pentru a-mi exprima emoțiile, simțămintele, afluența de imagini și de culori care mi se aglomerau în întreaga ființă, dându-mi sentimentul că trupul mi-era prea mic pentru a fi în stare să primească atâtea daruri și atâtea binefaceri.

Astăzi, știu să păstrez în mine, ca pe niște odoare scumpe, aceste urme de fericire legate de întâlnirile mele cu muzica și știu și să le împărtășesc, să le ofer mai departe neașteptatele miresme și parfumuri.

Cel mai frumos cadou

După cum am mai povestit, cel mai frumos cadou pe care își dorea să îl primească de la mine una dintre fiicele mele nu era un obiect, o haină nouă, o bijuterie sau un parfum, ci pur și simplu un pic mai multă prezență din partea mea, un pic mai multă atenție, un pic mai mult timp care să îi confirme că e importantă pentru mine, că legătura noastră încă există, că nu s-a devitalizat. Am considerat-o o cerere frumoasă și nu am dat-o uitării niciodată. Dar în pofida solicitărilor sau așteptărilor copiilor noștri și cu toată atenția pe care le-o oferim, cu toate manifestările de iubire și de interes pe care le avem față de ei, astfel de lucruri nu sunt întotdeauna bine primite.

Odată deveniți adulți, copiii noștri se îndepărtează ori se apropie de noi, în funcție de sechelele unui trecut încărcat încă de conflicte sau de interogațiile lor intime, de alegerile lor sau chiar de ceea ce dificultățile traiului de zi cu zi au trezit în ei, în povestea lor de viață. Astfel, o solicitare de atenție venită din partea lor sau gestul de a pretinde mai multă iubire ar putea conține două mesaje aparent antagonice, dar care nu se anulează unul pe celălalt. Două mesaje contradictorii, așa cum numai un fost copil devenit adult poate să îi transmită unui părinte sau celuilalt.

Primul mesaj ar putea suna așa: „Nu mai sunt un copil, încetați să mă mai sunați ca să mă

întrebați ce fac, nu mă mai întrebați dacă am nevoie de ceva care mi-ar face plăcere, nu îmi mai oferiți cadouri. Sunt independent, nu mai am nevoie să fiu îngrijit, supravegheat, știu să fac față și singur propriilor nevoi, îmi ofer singur ceea ce vreau... Și, de altfel, uneori am resentimente față de voi, pentru că nu m-ați înțeles întotdeauna, nu m-ați iubit așa cum mi-aș fi dorit, nu ați văzut în mine persoana care mi-aș fi dorit să fiu... Nu vreau să-mi dau pe față toate reproșurile și acuzațiile, dar înțelegeți măcar că am nevoie de atenția, de prezența și de dragostea voastră, chiar și atunci când sunt în stare să le refuz...“

Celălalt mesaj ar putea fi: „Am totuși nevoie de voi, sunteți importanți pentru mine, am nevoie de gesturi de iubire, de tandrețe, de contacte nemijlocite, dar nu vreau să vi le cer eu, ține de voi să îmi auziți această nevoie și să răspundeți la ea, chiar și asumându-vă riscul refuzurilor și al reticențelor mele...“

La fel ca multe dintre solicitările pe care ni le fac copiii noștri deveniți adulți, și acestea sunt încărcate uneori de resentimente, de reproșuri, de tentative de culpabilizare, de relicve ale unor nemulțumiri trecute.

Eu cred că prin intermediul unora dintre aceste solicitări contradictorii, foștii copii verifică, de fapt, legătura cu părinții lor. Se încredințează că este încă acolo, îi verifică soliditatea, uneori chiar atacând-o în mod violent.

Prin urmare, dacă am înțeles că, din punctul lor de vedere, este vorba despre a verifica soliditatea legăturii parentale, persistența ei, putem să le mulțumim pentru faptul că ne-au atras atenția. Putem să le dovedim că suntem capabili să îi primim cu brațele deschise și să le

oferim tandrețe. Vor accepta invitația noastră sau nu o vor accepta – alegerea le aparține. La capătul nostru de relație, le vom fi arătat că am auzit partea esențială a mesajului lor (așteptarea și cererea), că nu vom rămâne paralizați din pricina celeilalte părți (refuzul sau respingerea).

Așa poate fi confirmat faptul că legătura dintre noi și ei este încă acolo, întru totul vie, că nu este vătămată de contradicții și de ambivalențe, că rămâne deschisă... la capătul nostru de relație. Așa putem să le dovedim că suntem mereu acolo și că, indiferent ce vârstă ar avea, rămân copiii noștri.

Divorțurile fără sfârșit

Astăzi o știm ceva mai bine: lucrul pentru care copiii suferă cel mai mult în momentul separării părinților este să simtă că ruptura nu atenuează violența sau intensitatea conflictului care îi punea pe cei doi în postura de oponenți în perioada vieții lor în comun. Fie că respectivul conflict este mocnit, neexprimat, manifestându-se doar în intimitatea cuplului, fie că, dimpotrivă, este exteriorizat, scos în piața publică și, implicit, în fața copiilor, aceștia din urmă își imaginează adesea că se află la originea separării și vor să ia asupra lor o parte din responsabilitatea acuzațiilor pe care le aud aruncate de la un părinte la celălalt peste capetele lor!

De asemenea, pot căuta să se identifice cu unul dintre părinți și să vrea să îi aline suferința. „Nu-ți face griji, mami, sunt aici, eu nu o să te părăsesc niciodată!“, ar putea spune un băiețel. „Eu te iubesc, tati, cu mine n-ai să fii nefericit!“, ar putea adăuga o fetiță.

Mai mult de jumătate dintre divorțurile care sunt menite să desfacă legătura conjugală vor pune în pericol și legătura parentală, care este mult prea des schingiuită de către unul sau celălalt dintre foștii soți. Trebuie să amintim că, în momentul unui divorț, ține de fiecare dintre părinți să alimenteze, să hrănească în continuare legătura parentală. Or, în multe cazuri, chestiunile cu privire la custodie, la vizite, la împărțirea autorității parentale, la pensia alimentară vor

deveni terenul privilegiat al unui război feroce, uneori nesfârșit. Așa se face că numeroase despărțiri se vor bloca ani de-a rândul în jurul a două obstacole importante.

Primul obstacol constă în transformarea copiilor în miză (captare, critici, respingeri) în vârtejul acuzațiilor și al resentimentelor, în litigiile uneori sordide pe care le întreține jignirile și conflictele fără sfârșit dintre tată și mamă.

Al doilea obstacol este reprezentat de separarea efectivă a bunurilor. Pentru că și atunci când este stipulat în procesul de divorț cum trebuie să se facă partajul, sunt multe cazurile în care unul dintre parteneri întârzie să acționeze, încearcă să se pună de-a curmezișul și se opune prin tot felul de mijloace, chiar în pofida legii, să îi restituie celuilalt partea cuvenită. Acesta din urmă ezită adeseori să intenteze urmăriri penale doar pentru a fi aplicate condițiile minimale ale deciziei de divorț. Or, a lăsa nerezolvate elementele unui conflict care riscă să perturbe în mod grav relațiile parentale antrenează, după părerea mea, o carență la nivelul drepturilor și al justiției deopotrivă. Insatisfacție, frustrare, sentimentul de neputință – toate îl vor locui pe acela dintre parteneri care își vede cele mai elementare drepturi luate în derâdere și deciziile amânate până la calendele grecești. Însă frica de un conflict deschis este uneori atât de adânc înrădăcinată în spiritul unuia dintre parteneri, încât își imaginează că este de datoria lui să lase de la el în privința unui bun despre care consideră totuși că îi aparține, măcar pe jumătate.

Chestiunile privitoare la sursa banilor, la pensia alimentară, la partaj, la utilizarea de către unul

dintre foștii soți a unui bun altcândva comun, la ocuparea, la atribuirea sau la neatribuirea rezidenței familiale atârnă greu asupra comportamentului copiilor. Astfel, unul sau altul dintre copii riscă să îi ia partea unuia dintre părinți – fie în favoarea celui care apare drept victimă spoliată, fie împotriva celui care se prezintă ca victimă atacată – și să vrea fie să îl protejeze luându-i apărarea, fie să întărească acuzațiile care i se aduc respectivului.

În acest sens, medierea familială favorizează adesea o reglare mai rapidă și mai corectă a conflictului, ghidând și simplificând negocierile dintre parteneri în momentul separării. La fel ca părinții, și copiii au numai de câștigat din asta.

Ca măsură de prevenție, poate că trebuie să fie ceva mai clar de la bun început și să li se amintească partenerilor că, în ceea ce privește angajamentele unuia față de celălalt, nu trebuie să confunde legătura parentală cu legătura conjugală.

Scrisoarea unei mame către copiii ei

„Nici până în ziua de astăzi, deși a trecut multă vreme de când ați plecat de acasă, nu știu dacă am fost o mamă îndeajuns de prezentă și de fermă, care să fi știut să traseze exigențe clare, capabilă să vă învețe să priviți în față realitățile vieții, dar și o mămică[6] îndeajuns de călduroasă și de binevoitoare, capabilă să fie tandră și prevenitoare, pentru a-i îngădui fiecăruia dintre voi, copiii mei, să se iubească pe sine și să se respecte. Sau, din contră, dacă m-ați perceput ca pe o mamă prea dură, formalistă, preocupată numai de un cotidian repetitiv, absorbită de mesele care trebuiau pregătite, năpădită de lenjeria care trebuia spălată, axată pe chemările la ordin pentru verificarea stării de curățenie a corpurilor sau a camerelor voastre, orbită de grija de a vă controla temele și relațiile sau depășită de precocitatea descoperirilor și a experiențelor voastre!

Să fi fost oare, mult prea des, o mămică excesiv de neliniștită, intruzivă, anticipând toate nenorocirile care vi s-ar fi putut întâmpla în lipsa ei și punând pe umerii voștri, cu multă dragoste, propriile frici și angoase, până la punctul în care vă fragiliza încrederea în voi înșivă, făcându-vă să vă îndoiți de resursele voastre, semănând în voi semințele unei revolte ascunse?

Azi pot să accept ideea că am fost acea mamă și mămică – cea care îmi închipuiam că trebuie

să fiu, care mă străduiam să fiu pentru a răspunde așteptărilor anturajului meu familial, celor ale tatălui vostru, ale societății în care trăiam. M-am străduit să joc cu abnegație și bună-credință diferitele roluri dictate de către circumstanțe, însă atât de îndepărtate de ceea ce eram cu adevărat sau la ani-lumină de nevoile voastre reale. Foarte des, aproape în permanență, m-am aflat în reacțiune, colmatând neîncetat ceea ce consideram a fi carențe, lipsuri – la voi și la alții. Am luat asupra mea sarcina de a formula răspunsuri, adică ceea ce consideram eu a fi soluții la toate problemele cu care vă confruntați sau care ne luau cu asalt viața intimă. Eram frământată de grija de a vă oferi ce e mai bun, de a vă face fericiți cu orice preț. Cu orice preț – ce greșeală!

În ultima vreme, simt că m-ați perceput mai ales în funcție de ceea ce nu am reușit să fiu potrivit așteptărilor și speranțelor voastre, adică așa cum ar fi trebuit să fiu ca să vă alin, ca să vă împlinesc, ca să vă inițiez în ceea ce are existența mai bun, mai minunat.

Încă nu știu dacă ar fi trebuit să vă vorbesc despre fetița și adolescenta care am fost, despre tânăra plină de uimire care eram la venirea voastră pe lume, apoi despre femeia prea adesea în conflict cu ea însăși, prinsă între prea multe roluri contradictorii: mămică, mamă, femeie, soție, angajată, fostă nepoată. În unele perioade, închisă în sine, depășită de un cotidian care mi se părea că îmi apasă pe umeri, cu prea multe probleme de gestionat și pe care voiam să le rezolv. Încă nu știu dacă ar fi trebuit să mă dezvălui mai mult, să vă dezvălui vulnerabilitățile mele, să vă împărtășesc îndoielile sau să vă arăt câteva dintre personajele care mă locuiau, care

visau în mine sau care se sufocau într-o liniște asurzitoare!

Ceea ce știu însă este că nu am îndrăznit suficient în relația cu voi, că nu m-am confruntat îndeajuns cu mine însămi, că nu m-am situat clar, că nu m-am afirmat față de excesul vostru de solicitări. Prea des m-am cenzurat. Prea des mi-am interzis să vă mărturisesc trăirile mele, sentimentele mele reale, emoțiile mele, fantasmele sau utopiile, această dorință de viață care arde atât de puternic în mine.

Prea des am trecut pe lângă mine însămi în prezența voastră.

Iar acum nu mai pot să schimb nimic din povestea voastră de viață, ci numai să depun mărturie despre cea care am fost, despre cea care nu am fost, despre cea care sunt.

Cea care v-a adus pe lume cu atât de puțin timp în urmă, atât de demult.“

Aș fi putut să scriu aceeași scrisoare ca tată, cu aproape aceleași cuvinte, și să i-o trimit fiecăruia dintre copiii mei.

Una dintre delimitările consacrate ale lui Jacques Salomé în contextul relațiilor dintre părinți și copii este aceea dintre „mamă“ (*mère*) și „mămică“ (*maman*), respectiv dintre „tată“ (*père*) și „tătic“ (*papa*). În cazul ambilor părinți, prima ipostază este aceea fermă, autoritară, care împlinește nevoi și trasează limite și reguli clare, oferind repere pentru dezvoltarea sănătoasă a copilului din punct de vedere social. A doua ipostază, în schimb, este cea blândă, reconfortantă, care alină, alintă și recunoaște dorințele (fără a le îndeplini întotdeauna), fiind complementară primeia mai ales în plan relațional și afectiv. Pentru tratarea pe larg a acestei delimitări esențiale în metoda lui Jacques Salomé, *vezi* și *Un strop de eternitate*, prefață de Valeria Salomé, traducere din franceză de Valeria Salomé și Anca-Maria Pănoiu, Curtea Veche Publishing, București, 2018, pp. 94–101.

Mame lovite, mame luate peste picior
de către copiii lor

Sunt din ce în ce mai multe, chiar dacă deocamdată vorbim puțin despre ele.

Sunt tăcute, nu îndrăznesc să își mărturisească suferința și deznădejdea nici față de soții lor, nici față de prieteni sau de cunoștințe.

Dar în gândurile și în meandrele inimilor lor, sunt disperate.

În trupurile lor, sunt rănite.

Și, în plus, se simt vinovate, pentru că se cred mame rele.

Sunt furioase pe ele însele, hăituite fără încetare de aceste întrebări care le tot revin în minte: „Cum de am ajuns aici?“, sau „Cum de a putut fiul meu (fiica mea) să îmi facă una ca asta?“.

Aceste mame descoperă cu stupoare că au adus pe lume copii care au devenit niște veritabili teroriști relaționali.

Copii teroriști în sensul în care sunt în stare de foarte devreme – de la opt, nouă, zece, unsprezece ani – să își impună dorințele (acum, imediat) fără să țină cont de realitate, să solicite un răspuns (adeseori de natură financiară) la așteptările lor, să se revolte în fața celui mai mărunt refuz (perceput ca nedrept sau insuportabil).

Copii pierduți, căci sunt imersați într-o lume care le stârnește dorințele fără încetare, confruntați cu un mediu care i-a transformat în consumatori precoce, care i-a lăsat să creadă că li se cuvin toate drepturile, fără a le aminti îndeajuns de îndatoririle lor.

Copii violenți, pentru că nu ezită să le lovească pe cele care i-au purtat în pântece vreme de nouă luni, care i-au crescut ani la rând, fără să înțeleagă întotdeauna că, din capricioși, copiii lor au devenit intransigenți. Fără să facă legătura întotdeauna între ceea ce se petrece și felul în care, cu multă dragoste și devotament, au răspuns prea des dorințelor copiilor și poate nu destul nevoilor lor. Fără să înțeleagă că au fost prea mămici, și nu îndeajuns de mame, mame capabile să impună frustrări și limite. Că au avut parteneri la rândul lor prea tătici, și nu îndeajuns de tați.

Astfel am trecut, de-a lungul a cinci decenii, de la copilul-rege al anilor 1950 (pe care nu voiam să îl lăsăm să îndure privațiunile asociate cu războiul și cu perioada imediat următoare) la copilul dorinței din anii 1970 (pe care îl lăsam să creadă că poate obține tot ce își dorește pur și simplu cerând), ca să ajungem la copilul terorist relațional al anilor 2000 (care nu mai cere, ci pretinde, impune și ia fără să îi pese de limitele realității). Un copil care trăiește adesea într-o stare de confuzie, ca și cum ficțiunea (filmele, televizorul, jocurile video) și realitatea ar avea o înțelegere secretă în prejudiciul său. Un copil care nu reușește să distingă între realitate și propria imaginație și care consideră că lumea înconjurătoare este nulă, frustrantă, agresivă față de el, răspunzându-i așadar prin violență: violență îndreptată împotriva apropiaților săi și împotriva

tuturor celor care îi rezistă. Un copil care trăiește adeseori într-o familie monoparentală sau recompusă, din care tatăl lipsește sau în care este desconsiderat.

De cele mai multe ori, aceste mame luate peste picior, lovite, nu îndrăznesc să ceară ajutorul unui educator sau unui asistent social care s-ar putea interpune în relația dintre ele și copii, stabilind repere mai clare pentru dorințele acestora din urmă, stând drept mărturie pentru o altă perspectivă asupra lumii.

Mi s-ar părea important ca ele să îndrăznească să vorbească despre experiențele lor, să își poată mărturisi limitele și să apeleze și la un terț, ca să își curețe relația cu copiii lor. Există deja linii telefonice precum SOS Enfants și poate că în viitor vom deschide linii similare pentru mame ajunse la disperare! Dar miza este mai mare de atât, mai extinsă, mai profundă și constă în a ne pune întrebări cu privire la marile funcții ale familiei, la capacitatea adulților nu numai de a concepe, de a da viață, ci și de a fi în stare să o însoțească, față în față cu o societate din ce în ce mai intruzivă, permisivă și, uneori, toxică în raporturile pe care le întreține cu copiii.

Cum putem preveni violențele îndreptate împotriva femeilor și cum
le putem susține pe femei să le facă față?

Există peste tot în lume multe femei violentate în numeroase moduri, fie pe plan moral, fie psihic sau fizic. Aceste violențe exercitate asupra unor fetițe, asupra unor tinere sau femei adulte au o trăsătură comună: sunt aproape toate săvârșite în deplină impunitate. Fie ele pe stradă, la muncă sau în intimitatea cuplurilor, aceste violențe, uneori răsfrânte în mod repetat asupra aceleiași persoane, rămân, de fapt, prea adesea nepedepsite. Ceea ce înseamnă că majoritatea agresorilor scapă de sancțiunea realității sociale. Mai trebuie adăugat că neplăcerile pe care le îndură aceștia din urmă sunt adeseori minime în raport cu pagubele pricinuite, în mod nedrept minime în raport cu consecințele lor, care se vor înscrie în dezvoltarea unei ființe umane, în rănile adânci care vor marca profund o viață întreagă.

Căci trăim într-o lume în care violența, mai ales cea îndreptată împotriva femeilor, este încă unul dintre flagelurile cele mai destabilizatoare. Trebuie amintit că violența este un limbaj – limbajul frustrării, al neînțelegerii, al dorinței neîmplinite, neauzite, al fricii, al pornirii dominatoare care vrea să se impună. Nu este vorba aici despre a-i speria pe părinți, nici despre

a-i scoate responsabili pentru ceea ce li s-ar putea întâmpla copiilor și mai ales fiicelor lor, ci despre a-i face mai atenți, mai vigilenți în ceea ce privește riscurile particulare care le pândesc pe fiicele lor în lumea de astăzi.

Prevenirea violenței trebuie să se facă începând de foarte devreme, încă din educația oferită fetelor și băieților. Aceasta ar trebui să facă obiectul unei vigilențe constante a tuturor adulților care răspund de copii – părinți, educatori sau dascăli – prin felul în care îi cresc. De fapt, atunci când vine vorba despre violență (cel mai adesea despre cea îndreptată de bărbați împotriva femeilor), multe lucruri se stabilesc în amonte, prin educația și mai ales prin mesajele care circulă prin intermediul comentariilor și comportamentelor soților față de soțiile lor, pe care copiii le văd și le aud la masă, în mașină sau în diferite momente ale vieții de zi cu zi.

Mai trebuie și ca părinților să li se atragă atenția să nu își transforme fetițele în Lolite precoce – prin coafură, haine, bijuterii –, tot atâtea excese cu care anumite mame încearcă să își repare mai mult sau mai puțin conștient propria copilărie sau imagine de sine.

Trebuie vegheat ca fetelor să li se acorde tot atât spațiu și timp, tot atâtea dovezi de interes câte li se acordă și băieților – ceea ce nu este cazul în ziua de astăzi, băieții beneficiind de vreo douăzeci de minute de atenție în plus pe zi din partea părinților în comparație cu fetele!

Fetele trebuie învățate să se afirme, să se situeze, să își diferențieze mai bine dorințele și nevoile de cele ale băieților. Asta se poate face printr-o repartizare mai judicioasă a sarcinilor casnice, prin micile servicii care îi sunt cerute uneia, și nu celuilalt (băiatul!), prin modul în care

părinții își exprimă așteptările și propriile dorințe cu privire la unii și la ceilalți.

Fetele trebuie lămurite în privința pseudo-iubirilor pe care le vor întâlni foarte devreme în adolescență. Ca să fie prevenite atunci când vor auzi un „Te iubesc“, care înseamnă mai ales „Te doresc, te vreau“. Ca să învețe să se iubească mai mult pe ele însele, ca să simtă mai puțin nevoia de a fi iubite și de a risca astfel să devină dependente, îmbrățișând conduite de așteptare și de supunere față de partener.

Mai trebuie și să îi învățăm pe băieți că dorințele lor nu sunt atotputernice, că unele dintre ele se vor lovi de non-dorințele celuilalt. Acest ultim punct se va regăsi adeseori mai târziu, în momentul declanșării anumitor violențe conjugale, când bărbatul nu va suporta descoperirea că propriile dorințe sunt dependente de dorința partenerei.

Multiplele reprezentări mediatice ale femeii (în publicitate, cinema, televiziune) sunt asociate adeseori imaginii femeii-obiect – mai mult sau mai puțin pasivă, victimă a violențelor de toate felurile, fie ele psihice și/sau fizice. Căci astăzi, realul și virtualul se suprapun, frontierele dintre ele se confundă, iar atunci când nu există niciun cuvânt structurant formulat de către adulți, se instalează la copii – și, în consecință, la unii dintre adulți – o coluziune între ficțiune și realitate, o ficțiune, de altfel, construită ca realitate! Publicitatea face un amalgam din dorința potențială resimțită față de o femeie și satisfacția procurată prin consumarea unui obiect prezentat ca dezirabil și indispensabil (țigări, mașină, telefon, detergent sau piure la pungă). În viața de zi cu zi, stimulările sunt permanente, treizeci și șapte la sută din

publicitate este orientată spre copii, există o erotizare permanentă a consumului, prezentată în opoziție cu frustrările și insatisfacțiile clipei prezente sau angoasei legate de viitor.

Nu există soluții imediate la această situație, ci este vorba despre o muncă de profunzime care trebuie depusă iar și iar. Sistemul consumerist este bine lansat, rodat, întreținut de către media. Totul se petrece ca și când ar fi de datoria femeii să se poziționeze în permanență, să se afirme ca subiect, un subiect diferit și autonom. Să se prezinte într-o relație ca parteneră, și nu ca obiect de consum, condiționată de dorințele celuilalt. Dar putem să folosim media și ca să le oferim femeilor mai mult spațiu de exprimare, ca să arătăm o poziționare și o mai mare afirmare a lor, lucru care ar scoate în evidență diferențele dintre dorințele și nevoile lor în comparație cu cele ale bărbaților, secvențe care ar pune în valoare așteptările unora și potențialele răspunsuri ale celorlalți.

Este o luptă cu bătaie lungă, o luptă permanentă, care trebuie purtată zi de zi în mediul profesional, în viața socială, în viața intimă a cuplului, în viața de familie.

Din fericire, de câțiva ani încoace, bărbații par să se fi trezit, să își fi acceptat mai bine vulnerabilitatea, exprimarea propriilor sentimente și percepții, deschiderea față de împărtășire în condiții de reciprocitate. Însă rămâne important să ajustăm, să confruntăm modelele educaționale propuse fetelor și băieților. Să înlesnim o mai mare circulație a cuvântului femeilor, pentru a depăși confruntările care îi descalifică pe unii și pe ceilalți, pentru a combate denegarea, pentru a nu întreține derivele apărute în jurul judecăților de valoare sau al conduitelor

care cultivă bătaia de joc și formele de deriziune, pentru a face posibilă întrunirea unor așteptări care nu sunt întotdeauna antagoniste.

Trăim într-o epocă bizară

Trăiesc în Franța și mă duc adeseori în Elveția, două țări unde – cred cu tărie – dispunem cu toții de o mulțime de libertăți. Libertatea de a vorbi (când găsim un interlocutor îndeajuns de tolerant încât să ne asculte), libertatea de a face (când avem mijloacele necesare), libertatea de a fi (când ne-am maturizat sau am crescut pe interior destul cât să îndrăznim să ne definim), libertatea de a visa și de a ne închipui un viitor mai bun (când nu lăsăm vicisitudinile sau murdăriile prezentului să ne abată de la drumul nostru sau să ne contamineze prea tare). Precum și libertatea de a ne forma, de a ne informa, de a ne implica în diferite acțiuni și de a face alegeri de viață care corespund valorilor sau mijloacelor noastre (când ne asumăm riscul de a face o schimbare!).

Însă în același timp, și în aceleași țări, suntem încadrați, se veghează asupra noastră sau uneori suntem chiar supravegheați, suntem, într-un fel, condiționați spre propriul bine. Astfel putem nu să devenim obiectul unor manipulări – asta ar însemna să ne lăsăm antrenați într-un imaginar paranoic devastator –, ci să alunecăm în meandrele unei gândiri un pic cam prea formatate, să îmbrățișăm comportamente sociale care ne-ar putea aliena mai mult decât credem.

De fapt, ne confruntăm cu reguli, obligații și constrângeri multiple – unele explicite, altele

implicite – care, după mintea guvernanților noștri, ar trebui să ne permită să ne trăim mai bine libertatea și, astfel, să ne facă să ne simțim mai bine, dar care adeseori se dovedesc ambigue, ba chiar vătămătoare. Mai ales odată cu izbucnirea amenințărilor din jurul unui terorism extins la scară planetară, susceptibil de a țâșni de după colț în viața noastră cotidiană, suntem controlați, verificați, instigați la neîncredere, la delațiune, invitați să ne supraveghem vecinul pentru binele nostru, pentru a ne confirma că trăim încă într-o țară liberă și că acesta este prețul pe care trebuie să îl plătim dacă vrem să trăim în ea și de aici înainte!

Bizară această epocă în care trăim într-o relativă abundență (întotdeauna în țările noastre), dar în care trecem în fiecare zi pe lângă sărăcie, mizerie, nedreptate, rușine, pe lângă violența directă sau indirectă care ne traversează propria existență ori pe cea a apropiaților noștri.

Am avut parte chiar în viața mea de treziri succesive ale conștiinței: cu privire la risipă (atâtea obiecte inutile pe care le-am achiziționat și care acum stau îngrămădite prin cutii, atâta apă potabilă folosită fără discernământ, atâtea dormitoare sau saloane în care lumina e uitată aprinsă ori plite lăsate deschise prea mult timp și multe alte cumpărături sau lucruri consumate în mod superfluu); cu privire la felul meu de a mă deplasa (aș putea oare să îmi folosesc mai des picioarele?), de a-mi conduce mașina (mi-am redus viteza cu zece kilometri sub limita autorizată – se pare, așa am citit într-o revistă, că dacă toți francezii ar pune în practică această regulă, factura petrolieră ni s-ar reduce cu douăzeci la sută!) etc. Rezist ispitelor publicității, încerc să rămân mai riguros și mai vigilent atunci

când fac achiziții și, în același timp, să nu mă învinovățesc (prea tare) pentru nenorocirile care se petrec în lume și de ale căror ecouri am parte în fiecare zi la televizor. Mă liniștesc cotizând (o picătură de apă într-un ocean de nedreptăți și violență) la Amnesty International, la Restos du Coeur[7], la Médecins sans Frontières, la Handicap International, botezând un copil din Mozambic sau făcând câteva vărsăminte în beneficiul altor asociații umanitare care mă solicită regulat.

Dar astăzi, toate aceste contradicții mă destabilizează, trezesc în mine îndoieli, revolte, forme latente de violență. Am presentimentul că prin pasivitatea, eclectismul și nepăsarea mea, prin diferitele mele pasiuni pentru artă și lectură, particip cumva – nu știu cum – la nenorocirile lumii. Nu mă pot descotorosi de o difuză stare de rău – ce ar trebui să fac mai mult decât ce fac deja? Cum să influențez, cum să încerc să reconciliez acele lucruri din jurul meu care par atât de îndepărtate unele de altele, atât de antagonice? Cum să mă pun în slujba celor care subzistă, a celor ale căror nevoi absolut elementare sunt luate în derâdere sau nesocotite? Cum să influențez, cum să fac pentru ca participarea mea la o mai mare armonie, la o mai bună repartizare a bogățiilor, la acțiuni durabile pentru pace să fie mai directă și să aibă greutate? Presimt că va fi necesară o implicare mai activă, mai deschisă. Nu știu încă ce formă va lua, dar este foarte aproape de viața mea actuală.

Îmi rămâne de făcut un mare salt ca să devin un pic mai mult un cetățean al acestei lumi.

[7] Organizație franceză de caritate, fondată în 1985 la Paris, al cărei scop principal este să distribuie mese calde celor nevoiași, inclusiv persoanelor cu venit mic sau foarte mic.

Cum prinde viață un proiect?

Un proiect prinde viață atunci când am fost capabili să formulăm, să enunțăm, să numim o dorință, să conștientizăm un vis, să ne lovim (fără să ne descurajăm!) de un strop de imposibil! Asta înseamnă că am reușit să scoatem respectiva dorință din propriul imaginar, pentru a o confrunta cu realitatea.

Dar un proiect nu devine viabil decât atunci când începem să îi anticipăm realizarea, hrănindu-l prin căutarea mijloacelor concrete care ne vor permite să îl traducem în gesturi și astfel să îi oferim o consistență, o ancoră în realitatea vieții noastre.

Așa devine posibil, de pildă, la început de an, să nu ezităm în a visa să ne oferim câteva zile doar nouă înșine și, prin urmare, să ne rezervăm în agendă o perioadă intitulată: „Săptămână dedicată mie însumi."

Câteva zile pe care le vom extrage dintr-un cotidian repetitiv, formatat și pe care ni le vom rezerva exclusiv nouă înșine. Pe care vom hotărî dacă să le împărtășim sau nu cu o persoană apropiată, ca să ne întâlnim mai bine cu noi înșine, ca să discutăm, ca să citim, ca să călătorim sau pur și simplu ca să ne odihnim.

Dar pentru a putea trăi mai din plin aceste zile care nu ne vor aparține decăt nouă, ar fi interesant să ne rezervăm un timp în care să ne curățăm spiritul. Să ne detașăm de resentimentele recurente, să ne delimităm de

resturile și de zgura reprezentate de plângeri, acuzații și reproșuri care pot circula prin ființa noastră și ale căror purtători devenim pentru cei din jur. Să ne eliberăm și de interogațiile, de gândurile parazitare sau de îndoielile care ne poluează. Toate acestea, ca să ne simțim cât mai proaspeți, cât mai curați, cât mai deschiși cu putință pentru întâlnirea cu imprevizibilul.

Apoi, când va fi sosit timpul pentru a ne realiza proiectul, să îl încorporăm cu delicatețe în fiecare dintre aceste zile pe care ni le oferim, dimpreună cu un praf-două de încredere, una sau două linguriță de tandrețe și un polonic zdravăn de abandon și de șăgălnicie, în care să amestecăm bine câteva picături de pasiune.

Să nu ezităm să stropim întregul amestec cu pupici și cu câteva sărutări ceva mai pasionale. Să mai încorporăm și niște porții generoase de blândețe, de veselie și de priviri tandre, proaspăt culese din grădina lui astăzi.

Să asezonăm cu câteva visuri abia ghicite, cu un bol de râsete și cu o ceașcă plină cu bună dispoziție.

Să turnăm totul într-un bol de dragoste și, pentru prezentarea către noi înșine și către cei din jur, să îl ornăm cu un zâmbet larg.

Să nu ezităm să servim adăugând și niște talaș alcătuit din acceptare necondiționată, decupat cu finețe din rezerva noastră de compasiune.

Și doar când am ajuns în acel moment, să ne luăm cu adevărat răgazul de a savura aceste zile de întâlnire și de împărtășire pe de o parte cu noi înșine, iar pe de altă parte, cu cei pe care îi iubim. Toate acestea cu delicatețe și fără grabă.

Dacă sunt multe proiecte care nu ajung la maturitate, asta se întâmplă pentru că vrem să trecem prea repede de la vis la realitate, de la

idee la realizarea ei, fără să ne pregătim pe dinăuntru pentru a trăi sosirea la destinație și plenitudinea propriei reușite. Astfel, numeroase proiecte nu ajung să se realizeze, pentru că le grăbim, le anulăm sau le înlocuim cu alte proiecte care ne antrenează într-o dinamică a agitației și consumului dăunătoare plăcerii de a trăi pe deplin într-un spațiu vital unic.

Să nu mai confundăm visurile cu proiectele și proiectele cu realizarea lor, să îi oferim fiecăreia dintre aceste posibilități timpul pentru a se coace, a crește și a se împlini în noi.

„Debranșează-mă...“

Într-o seară, mama și cu mine eram așezați în salon, în vreme ce bușteniii din vatra șemineului construit de către un strămoș necunoscut, în secolul trecut, trosneau discret, răspândind o căldură blândă. Vorbeam despre lucrurile deopotrivă simple și complicate ale vieții: despre dragoste, despre copii, despre dilemele noastre. Despre acele lucruri imperceptibile din care se țese intimitatea zilelor, despre acele lucruri cvasi-ireale, și totuși atât de adevărate, care însoțesc momentele tari ale unei existențe.

În plus, discutam, între alte lucruri, despre tema vieții și a morții. Dintr-odată, nu m-am putut abține să nu îi spun acestei femei, mai în vârstă decât mine cu peste douăzeci de ani: „Mămico, mai presus de orice, nu mă lăsa să trăiesc într-o stare vegetativă. O stare de legumă, în care întreaga mea existență ar depinde de mașinării, de gesturi predefinite ale unor necunoscuți care ar decide care îmi sunt nevoile și dorințele. Dacă într-o bună zi mă vei vedea în această stare, debranșează-mă, debranșează mai ales acele mașinării care ar menține în mod artificial ceea ce a mai rămas din viața mea.“ Am adăugat în șoaptă: „Prefer să mor!“

Atunci mama s-a ridicat și am văzut în privirea ei o admirație incredibilă pentru bărbatul care devenisem... Și a debranșat unul după altul, fără nicio ezitare, televizorul, DVD playerul, cablul de internet, calculatorul, MP3/4-ul, consolele PS2 și

PSP, conexiunea Wi-Fi, telefonul fix. Mi-a luat mobilul de rezervă, iPod-ul, iPhone-ul și le-a aruncat la gunoi. Apoi și-a așezat mâna pe brațul meu, spunându-mi: „Nu te teme, scumpul meu, doar știi că sunt mereu aici!“

Era să mor pe loc!

O societate de sigle, un univers care se cere decodat, o lume de nebuni!

De câțiva ani încoace, industriașii de pretutindeni au pus la punct arma absolută pentru a stimula apetitul consumerist, care nu cere decât să fie stârnit în fiecare dintre noi. Au inventat un concept fabulos: NODP-ul (Noul Obiect al Dorinței și al Poftei). Acest concept îi incită să creeze în permanență obiecte performante, novatoare, atrăgătoare, însă nu tocmai robuste, cu o fiabilitate redusă la câtiva ani – adeseori la câteva luni –, care se demodează ușor și, prin urmare, sunt esențialmente înlocuibile. Fiecare obiect anticipându-l pe următorul – și mai atractiv, indispensabil, dezirabil –, care va solicita noi ambalaje, mode sau tendințe.

Pentru asta, industriașii au nevoie să se sprijine pe DTP-ul (Depășirea Tehnologică Programată) unui produs, lucru care îi justifică înlocuirea. Ceea ce îi permite EPCN-ului (Escrocheriei Programate cu Consimțământul Nostru) să se răspândească, frecventând asiduu SVI-urile (Service-urile de după Vânzarea Inutilă).

Am putea înclina să ne împotrivim și, pentru a fi în stare să ne apărăm, să apelăm (dacă știm de existența lui) la ACV-ul (Analist al Ciclului de Viață) unui obiect, unui produs sau unei mărci, capabil să facă un bilanț al tuturor factorilor care vor avea un impact asupra mediului înconjurător

de-a lungul vieții unui produs: materiile prime (extracție, transport), gradul de poluare ca urmare a emisiilor de gaz, contaminările chimice. Asta ne-ar permite să ne cercetăm conștiința cu privire la legitimitatea comună (dincolo de simpla noastră plăcere sau de interesul propriu) a gestului de a cumpăra și, astfel, de a favoriza fabricarea unor obiecte care vor aduce prejudicii nu doar sănătății noastre mintale și sociale, ci și echilibrului planetei.

Așa am putea să aflăm despre TKLFLC (Timpul și Kilometrajul dintre Locul de Fabricație și Locul de Consum) și să descoperim că anumite iaurturi ajung pe masa noastră după ce au parcurs douăsprezece mii de kilometri, că blugii în care ne relaxăm duminica au trebuit să călătorească douăzeci și șapte de mii de kilometri până la noi, că piesele de schimb ale mașinii noastre au făcut de două ori înconjurul Terrei (de la producătorul subcontractat la fabricantul principal, la concesionar și apoi la mecanicul nostru!).

Dacă mă voi hotărî să refuz IAFRM-ul (Iluzia Acceptată de a Fi Reconfortat prin Minciuni), poate voi renunța să mai cumpăr fructe confiate știind că fructele originare – caise, piersici, cireșe sau pepene galben – au stat între trei și opt luni într-o cuvă cu acid sulfuric pentru a fi conservate, că după asta s-au făcut albe (și, prin urmare, au trebuit recolorate!), că au fost saturate cu zahăr între șaptezeci și optzeci la sută, verificate cu o RMCZG (Rată de Măsurare a Concentrației de Zahăr și a Glazurării), apoi au ajuns pe masa mea într-o tăviță, pentru a fi adăugate în aluatul de tort (din făină pe bază de OMG[8]) pe care vreau să îl pregătesc pentru nepoții mei!

Poate că îmi voi interzice și să mai beau suc de fructe, știind că pulpa sosește din Brazilia sau din Antile în containere enorme (la fel de mari precum navele petroliere!) și că este deversată în cisterne care o transportă până la uzinele unde este îmbuteliată. Iar odată ajunsă aici, nu am nicio cunoștință despre CMPBN (Coeficientul Minimal de Poluare Bacteriologică Normală), care, de altminteri, nici nu m-ar liniști prea tare.

Așa că nu îmi mai rămâne decât să îmi cultiv propriul CS (Coeficient de Supraviețuire) sau SSA-ul (Speranța de Sănătate Aleatorie), înainte să devin eu însumi echivalentul unei legume, spitalizat pe bani grei într-un stabiliment specializat!

Între timp, încerc să mă protejez. Am înlocuit ceaiul, cafeaua și diferitele sucuri cu care îmi potoleam setea cu apă caldă. Pur și simplu apă călduță – foarte gustoasă, care stinge setea –, deloc scumpă, venită direct de la robinet. Și chiar dacă știu că și ea poate să conțină metaloide și alte substanțe mai mult sau mai puțin digerabile, rezist, nu mă las, am de gând să renunț la toate siglele (sau, mă rog, la aproape toate), pentru a-mi elibera puțin din memoria discului intim, ca să mă dedic unui strop de TLCVVB (Timp Liber și fără Constrângeri pentru a Visa la o Viață mai Bună)... cu siguranță, într-o altă viață.

Organisme modificate genetic.

Sindromul bolii pretinse la urșii spălători

„Tata e atins de o boală stranie“, îmi spunea micuța femelă de urs spălător[9]. „Se pare, după spusele doctorului, care a stat de vorbă cu mama, că nu e tocmai rară, mai ales la urșii spălători masculi, dar cum semnele care anunță instalarea acestei boli stranii sunt foarte diverse și variază de la individ la individ, nu sunt recunoscute din prima. Deși, într-un cuplu obișnuit, s-a observat că se arată destul de repede. Specialiștii numesc asta, după cum a citit mama pe Wikipedia, «sindromul bolii pretinse». Un fenomen ultrarapid, care îi imobilizează pe acești adulți și îi împiedică să întrețină orice activitate relațională în general, mai ales acasă.

Primele semne apar îndeobște seara, la întoarcerea de la muncă, și se manifestă printr-o oboseală bruscă și anormală: bolnavului îi este greu să stea în picioare din pricina unei amorțeli dureroase care îi ia în stăpânire membrele progresiv, la început pe cele inferioare (de unde nevoia de a se înfige în canapea și de a nu se mai mișca de acolo), apoi, în cazurile mai severe, pe cele superioare, mai ales după masa de seară sau în după-amiezile de duminică, cu o anumită înclinație spre pasivitate, spre a-i lăsa pe ceilalți să se ocupe de toate, spre neîndemânare, chiar tremurături, care îi privează pe acești bolnavi de plăcerea de a strânge masa ori de a-și băga

mâinile în apa pentru spălat vasele. Dacă boala nu este tratată la timp, pot apărea complicații severe, mai ales la nivelul spatelui și al zonei lombare, care îi împiedică în mod radical pe bolnavi să se aplece pentru a ridica un obiect ori să așeze până și cel mai mic bol sau cea mai amărâtă farfuriuță în mașina de spălat vase. Cât despre făcutul patului – este ceva aproape imposibil; simplul gând că le-am putea cere un astfel de ajutor îi aruncă într-o stare de oboseală neliniștitoare și ireversibilă.

În patruzeci la sută dintre cazuri potrivit Google și în zece la sută potrivit Ministerului Familiei, condus cu mână de fier de către un bărbat, forma cea mai gravă a sindromului bolii pretinse este cea care afectează tălpile, ba chiar întregul picior. Simptomele sunt mereu aceleași: bolnavul are contracții puternice la nivelul picioarelor, urmate de o senzație intensă de frig, ceea ce îl constrânge să îi ceară (foarte încântat) celui mai mic dintre copiii săi să îi aducă papucii de sub radiator ori vreun suc de fructe mai mult sau mai puțin alcoolizat. Să adăugăm faptul că, în cazurile extreme, se recomandă familiilor să aibă mai mulți copii, pentru cazul în care primul solicitat nu ar răspunde în mod pozitiv la cererea bolnavului.

Mai trebuie avut în vedere și că această boală este însoțită adeseori de adevărate simptome de ordin psihic: bolnavul are impresia că nu este iubit, nici înțeles, ba chiar că este respins de către anturajul său atunci când cei din jur îl fac atent că ar putea să dea și el o mână sau măcar o lăbuță de ajutor. Suportă greu toată această agitație din jurul lui – faptul că hrana trebuie pregătită, că masa trebuie pusă, că micuții trebuie supravegheați la teme sau îndemnați să

se spele ori să își facă ordine prin cameră –, mai ales că în starea lui ar avea nevoie de calm și de multă odihnă, cu precădere pentru a studia ultimele știri ale zilei sau pentru a asculta în liniște rezultatele pariurilor pe cai. S-ar zice că întreaga familie a coalizat împotriva lui, amestecând energic prin oale și tigăi, scuturând păturile, uitând deschisă ușa de la bucătărie și lăsându-l să urle pe mezin. Boala ajunge la apogeu în jurul orei 20:00, la vremea mesei, apoi se observă o acalmie, până la deplina alinare în jurul orei 23:00, când e timpul ca domnul să își reia în stăpânire dormitorul.

Există vreun remediu pentru această boală pretinsă? L-am întrebat pe doctorul Mabuse[10], specialist în problemă. Este o boală a societății care nu contenește să ne ia în stăpânire căminele, a răspuns el, și pe deasupra fără leac, este o boală endemică, ale cărei forme variază în funcție de alcătuirea căminului. Ele mai pot varia și în funcție de numărul de copii, care adeseori poate amplifica răul. Terapia recomandată: membrele afectate să fie reobișnuite puțin câte puțin cu un exercițiu ceva mai intens, picioarele și mâinile să fie reeducate prin mișcări simple și repetate zi de zi, bolnavul să se detașeze de fobiile lui primare, de exemplu, fiind invitat să redescopere progresiv bucătăria și pe cei care o frecventează, fără să fie cuprins de stres și de crize de anxietate. În cazurile cele mai grave, vindecarea poate fi accelerată prin suprimarea, pentru un timp, a corvezii de a duce gunoiul. Același efect îl are și povestea de seară citită mezinului, mai ales când cel mic doarme la etaj. Ține puțin și de fiecare în parte să știe să își dozeze eforturile și să își adapteze terapia.

Nutresc speranța ca în curând să îl văd pe tata vindecat, împărtășind în sfârșit cu noi toate marile bucurii și toate micile reguli pe care le implică viața de familie.“

Denumirea populară pentru ratoni (*Procyon lotor*). Am preferat-o în traducere pentru fidelitatea față de original (*ratons laveurs*) și pentru sensul pe care îl are în context.

În franceză, Mabuse se pronunță la fel ca *M’abuse*, care înseamnă „Mă abuzează“.

Suferințele din dragoste

Izbucnesc fără de veste, căci se află chiar în inima îndoielilor privitoare la dragoste. Câteodată, brusc, ne cotropesc întregul spațiu al inimii și chiar al ființei, când ajungem în „acel straniu moment în care dragostea se transformă în interogație și mult prea adesea în suferință“...

Firește, este vorba în primul rând despre acele suferințe mici-mititele, care merg de la o stare de melancolie până la o ciupitură acolo, foarte aproape de inimă, care ne tulbură și ne fac să fim de două ori mai atenți.

Și apoi mai sunt și cele mari, neostoitele suferințe din dragoste, care aduc imensa mâhnire de a te simți neiubit, părăsit și negat. Cu năvălirea unei nostalgii obsedante, aceea de a fi trecut pe lângă ceva esențial și vital. Cele mici se aseamănă cu niște curenți de aer în stare să aerisească, să stimuleze, uneori chiar să dinamizeze o relație, sunt ploaia din clipa în care norii ascund soarele, nori care se vor risipi odată cu câteva vorbe schimbate, cu un gest sau cu o privire mai tandră.

În viața de zi cu zi, suferințele din dragoste sunt ca niște pietricele pe poteca îngustă a unei întâlniri amoroase. Dacă nu sunt devastatoare, ele sunt capabile să hrănească și să sporească vigoarea unei iubiri.

Dar mai există și acele suferințe incisive, care izbucnesc precum o furtună de nestăpânit, atunci când realitatea unuia rănește imaginarul

celuilalt, când absența unuia îl face să nu mai iasă în întâmpinarea iubirii celuilalt, când o altă dragoste a venit să înlocuiască sau să alunge o iubire care se voia eternă.

Dragostea este însoțită câteodată de o boală a sentimentului de neîmplinire, care ne constrânge într-un anumit fel să luăm act de imperfecțiunile și de lipsurile noastre, precum și de ale celuilalt. Căci cel mai adesea inventăm o iubire posibilă cu mult înainte de a o întâlni în mod concret sau de a o fixa asupra unei persoane. Și relația, dacă se stabilește, ne va confrunta propriile sentimente cu ale celuilalt, propriile așteptări cu cele ale ființei iubite, aporturile unuia cu lipsurile sau cu preaplinurile celuilalt.

Suferințele din dragoste au multe chipuri și, mai ales, multiple limbaje pentru a se ascunde, a se sublima, a se mărturisi sau a tăcea.

Dar suferința cea mai violentă, cea mai teribilă este abandonarea iubirii, atunci când se petrece dezdrăgostirea la unul sau la celălalt. Iubirea era acolo, însorită și generoasă, și, într-o bună dimineață, iată că nu mai este: în locul ei apar cenușiul dezinteresului și frigul lipsei de tandrețe, meschinăria gesturilor, sărăcia ascultării și, mai ales, vidul abisal care se instalează în cel sau în cea care nu mai iubește. Când cel sau cea pe care îl/o credeam încă îndrăgostit(ă), brusc, nu mai este, când el sau ea este prezent(ă) în altă parte, deja departe de cel sau cea care încă iubește, când el sau ea nu mai dă Viață semnelor de viață, atunci inima se strânge, gândurile plâng, elanurile se lovesc de ceea ce nu poate fi exprimat în cuvinte, ne strânge de gât un fir nevăzut. Ies la iveală câteva evidențe privitoare la vulnerabilitatea unei iubiri sau la nestatornicia terifiantă a unui sentiment.

Mai deunăzi încă râdeam împreună, buzele noastre schițau proiecte, mâinile ni se căutau și toate zilele se asemănau cu veșnicia. Dragostea era acolo – puternică, necondiționată, prezentă, disponibilă, luminoasă și fără nicio reținere. Și câteva clipe mai târziu, într-un astăzi catastrofal, într-o zguduire a vieții, el sau ea ne spune: „S-a terminat, nu te mai iubesc, plec, te părăsesc, nu mai am nimic de împărtășit, de trăit cu tine."

Avem posibilitatea de a ne transforma în victime devastate, rănite de moarte, în acuzatori, în judecători, în revendicatori care se sprijină pe singurătatea propriilor sentimente, pe propria fidelitate, pe nenumăratele resorturi ale învinuirii: „După tot ce am făcut pentru tine, tu mă părăsești!" Degeaba. Nu ne ajută cu nimic să îi reamintim celuilalt angajamentele luate, și asta riscă să ne blocheze în resentimente si într-o ranchiună de durată.

Uneori, cu o mărime de suflet remarcabilă, venită de dincolo de propria incredulitate sau neputință de a înțelege, îi putem arăta celuilalt că suntem dispuși să îl ascultăm, ba chiar îi putem propune să îi fim alături, pentru ca acela sau aceea care ne părăsește să o poată face fără să se simtă vinovat(ă), fără a se învinovăți prea mult pentru faptul de a ne fi făcut rău. Dar suferința, luând chipul aspru al nedreptății, al trădării sau chiar al neputinței, ne va înhăța câteva clipe mai târziu, ne va răni inima și măruntaiele și ne va îndepărta de un imaginar prea idealizat!

Putem și să fugim, aidoma unui animal rănit, să ne îndepărtăm și să ne pierdem în singurătate.

Dar mai putem și să ne responsabilizăm și, respectându-ne propriile sentimente, încă vii, chiar dacă ale celuilalt s-au abătut de la noi, să

pătrundem în starea de renunțare la o relație care ni se părea atât de vitală, pentru a o transforma în amintiri dătătoare de viață, până sosesc înserările, cu uitarea lor.

Apropo de terorismul relațional

Numesc „terorism relațional“ acel lucru care face ravagii în intimitatea relațiilor dintre apropiați, care este din ce în ce mai des întâlnit în lumea profesională și care constă în a-i impune cuiva propria voință, în a-l domina, umili, devaloriza sau răni psihic și moral. Acest terorism bazat pe relații de tip dominator–dominat este cvasiuniversal, face ravagii peste tot, uneori în mod tacit, dar cu multă eficacitate.

Ni se întâmplă să fim sensibilizați, mișcați sau agresați de imagini ale violențelor legate de acte teroriste și un anumit 11 septembrie va rămâne îndelung întipărit în memoria multora, înainte să fie alungat de vreun alt eveniment sau de vreo altă amintire și mai neașteptată, și mai brutală... Cât despre terorismul relațional, el se hrănește din forme de pseudocomunicare, constrânge la tăceri, întreține lucrurile nespuse, neînțelegerile. Alimentează represiunea imaginară și provoacă temeri și interdicții, seamănă îndoială și neîncredere la acela sau aceea care îi cade victimă. Se poate afla la rădăcina unei violențe endemice care îi afectează pe mulți dintre copii, aflați față în față cu tați rigizi din punct de vedere psihic, cu mame care îi infantilizează sau cu părinți violenți. Face ravagii în viața de zi cu zi prin gesturile proprii vieții de familie sau celei profesionale, se înscrie în mod durabil în memoria corpului nostru, ne condiționează obiceiuri de viață și comportamente care ne vor

otrăvi întreaga existență și care se vor prelungi uneori în viețile urmașilor noștri, printr-un fenomen de transmitere transgenerațională a unor mesaje toxice.

Armele banale ale terorismului relațional sunt injoncțiunea repetitivă (a-l vorbi de rău pe celălalt, a-l eticheta), devalorizarea, judecățile de valoare, descalificarea sistematică, șantajul afectiv, amenințările reale sau fantasmate, învinovățirea, întreținerea raporturilor de tip dominator–dominat...

Este practicat adeseori de persoanele apropiate, importante pentru noi, care se află chiar în centrul vieții noastre. Se manifestă în acele momente ale existenței în care suntem cel mai vulnerabili, mai fragili sau mai lipsiți... Se exercită într-un mod banal, subtil, voalat sau deschis asupra acelora care îi devin obiect, cu o orbire terifiantă, cu o intenționalitate care, privită din afară, pare plină de sentimente bune și sincere sau de bună-credință și care apasă cu o constanță copleșitoare.

„De când mă știu, nu-mi amintesc să fi ieșit din gura mamei vreun lucru bun la adresa mea“, îmi spunea o femeie deja devenită bunică. „Nu se putea abține să nu mă umilească, să nu mă devalorizeze, să nu scoată în evidență tot ceea ce nu eram. Nu a reușit niciodată să lase doliul după o fiică imaginară perfectă, care i-ar fi permis să se perceapă drept o mamă-model. Eu nu puteam decât să o dezamăgesc. Până și astăzi, la cincizeci și șase de ani, îmi răsună în urechi fraze precum: «Dar cu ce i-am greșit bunului Dumnezeu de am o fiică așa urâtă... Oricum, cu caracterul ei, nimeni n-o să poată s-o iubească... N-o să ajungem nicăieri cu ea, nu e înzestrată pe niciun plan, nu știe decât să arate

cât e de neplăcută de fiecare dată când are ocazia... Am încercat din răsputeri să o dreg, dar de asta o să se ocupe viața... Am dobândit raiul cu ea!»“

Un bărbat îmi povestea: „După tata, niciodată nu se cădea să te plângi de ceva: «Numai fetele se plâng!» Într-o seară, când mama lipsea pentru mai multe zile, m-am plâns că mă doare burta. «N-ai nimic, dacă începi să te plângi din nimic, n-o să mai terminăm niciodată cu smiorcăiala...», a fost primul lui răspuns. Prin urmare, m-a gonit de la masă: «N-ai decât să mergi să cârâi în camera ta! Și nu uita să închizi ușa!» Durerile mi se intensificau, așa că am încercat să îmi înăbuș țipetele în pernă. Dar pe la două noaptea urlam ca un posedat, așa că o vecină a venit să bată la ușă. Ea a fost cea care a chemat Salvarea și m-a însoțit la spital, ca să fiu operat de urgență de peritonită. Tata a refuzat să vină să mă vadă, indignat că m-am putut plânge până în punctul de a-i alerta pe vecini. Pentru el eram un fiu rău, care își făcea tatăl de rușine!“

Ne construim sau ne distrugem pornind de la calitatea sau de la carențele relației care ne este propusă de către părinții noștri, de către apropiați și de către persoanele semnificative din istoria noastră personală. Ne vom construi partea esențială a schemelor relaționale și a conduitelor față de lume pornind de la mesajele emise în cadrul acestor relații, care vor constitui tot atâtea ancore pozitive sau negative în construirea relației noastre cu ceilalți. Mesajele negative recurente se vor dovedi toxice pentru cel care le va primi: „Taci din gură! Nu știi ce vorbești, chiar ești un incapabil, fără noi n-ai s-ajungi nicăieri, uită-te cum o superi pe maică-ta, dacă s-a îmbolnăvit, să știi că e din cauza ta, nu putem să

avem încredere în tine, ai să sfârșești ca un cerșetor...“

Terorismul relațional face ravagii și în anumite cupluri, mai ales atunci când unul vrea să își impună propria dorință asupra celuilalt: „Dacă m-ai iubi, ai avea chef să facem dragoste când am eu chef“, „Dacă ai ține la mine, mi-ai face un copil“, „Dacă aș fi câtuși de puțin important pentru tine, ai renunța la văl (sau la munte, sau la tenis...)“ sau: „Te iubesc, așa că n-ai dreptul să mă părăsești“, „Dacă pleci, să nu-ți închipui că ai să rămâi cu copiii, o să fac tot posibilul să ți-i iau“, „Prefer să te omor decât să te văd cu altul/alta!“.

În relațiile profesionale, terorismul relațional se evidențiază în jurul hărțuirii morale, perversităților răsfrânte asupra cuiva pentru a-l destabiliza, pentru a-l răni, pentru a-l chinui, pentru a păstra puterea asupra lui...

Suma acestor mini-violențe răspândite în intimitatea familiilor, a cuplurilor sau în cadrul mai extins al relațiilor profesionale și sociale îi este cu mult superioară celor care ne sunt arătate la televizor în filmele polițiste sau în thrillere. Chiar dacă sunt mai puțin criminale pe termen scurt, ele ucid la foc mic, otrăvind o existență, și lasă urme dureroase asupra mai multor generații.

Construirea vacanțelor în cuplu sau în familie

Nu este de ajuns să hotărâm (de unii singuri sau împreună cu un partener privilegiat, sau chiar cu apropiații) locul vacanței, să anticipăm un buget, să organizăm și să planificăm o călătorie, să ne găsim timp liber sau să ne gândim la activități, la ieșiri, la seri dansante sau la alte lucruri. Poate că trebuie să acordăm atenție și naturii comunicării dintre noi (faptul de a pune în comun), solidității legăturilor, calității relațiilor noastre de dinainte, din timpul și de după această perioadă a vacanței, atât de îndelung așteptată, visată dinainte sau pur și simplu improvizată într-un moment de afirmare personală care ia prin surprindere întregul anturaj.

Trebuie știut că vacanța reprezintă un spațiu în care ne vom putea întâlni cu noi înșine, în care ne vom putea redescoperi, uneori schimba, accelerând evoluții lăsate de izbeliște de multă vreme în viața unei femei sau a unui bărbat. Este un spațiu în care să te întâlnești cu tine însuți, ca să îți acorzi un pic de atenție, de grijă, de interes, de libertate de a fi, în care să îndrăznești să visezi la posibil și la imposibil sau în care să lași deoparte constrângerile, să îți eliberezi energii noi, devenite dintr-odată disponibile, pentru a pătrunde în imprevizibil.

Vacanța constituie totodată ocazia de a ne întâlni cu celălalt, de a „relaționa“ într-un fel mai

direct și mai intens cu apropiații noștri. Ceea ce mai înseamnă și să nu planificăm chiar totul, să nu închidem spațiul vacanței în proiecte prea structurate, pentru ca astfel să ne găsim timp să dialogăm, să împărtășim lucruri cu un partener intim (un iubit, un soț), cu copiii noștri, cu părinții sau cu prieteni aflați la depărtare, care devin disponibili pentru regăsiri și împărtășiri.

În multe cazuri, vacanțele încep rău. Ele vor fi violentate de agitație, de tensiuni, de urgențe care se cer rezolvate, de o mie de amănunte care nu trebuie uitate, care trebuie îngrămădite nu numai în valize și rucsacuri, ci și în capul nostru, în memoria noastră – ce descurajare să descoperi că biletelele pe care erau notate ultimele recomandări și punctele care nu trebuie uitate cu niciun chip au dispărut în mod misterios chiar în clipa în care aveai mai mare nevoie de ele!

Mai este și chestiunea esențială a neînțelegerilor endemice care irigă subteran conflictele și lucrurile nespuse: cine ia hotărârile, cine impune în mod mai mult sau mai puțin deschis să mergem la mare, la munte, la părinți sau la socri? Cine a luat decizia de a devansa cu o săptămână data plecării, de a invita un prieten sau un părinte? Cine s-a ars la mână în ajunul plecării, cine și-a sucit glezna, cine a uitat să spele mașina sau să repare o valiză? Cine descoperă că pașaportul nu mai e valabil, că ar fi important de făcut un ocol pe drumul (din)spre locul de vacanță pentru a vizita un părinte, un prieten sau un coleg de muncă...?

Acest spațiu al vacanței trebuie să permită nebănuitul întâlnirii cu noi înșine, rămânând în același timp prezenți pentru ceilalți, trebuie să îngăduie un timp al descoperirii celor mai

importante nevoi ale noastre, pentru a renaște și mai autentici, pentru a aprecia și a înfrumuseța împreună cu apropiații noștri darul care ne-a fost oferit: Viața.

De la întâlnirea amoroasă la implicarea într-o relație de cuplu

Întâlnirea amoroasă se întâmplă, sau mai bine zis se trăiește, pornind de la o atracție sau de la descoperirea unei afinități comune, a unei dorințe reciproce, sau de la ivirea unui acord posibil, dorit sau purtat de către un sentiment de îndrăgostire care se naște în unul și în celălalt deopotrivă.

Întâlnirea amoroasă se trăiește la timpul prezent. Adeseori ea este încărcată cu o nerăbdare ivită în jurul dorinței (uneori al nevoii) de prezență a celuilalt, a privirii, a atenției ori a disponibilității sale, ba chiar a împărtășirii intimității sale. Proiectele evocate de cei doi sunt pe termen scurt, centrate pe plăcerea de a fi împreună, de a se confirma reciproc, de a înscrie o câtime de vis în propria ființă și în ființa celuilalt. Căci a visa, a anticipa schimbări și împărtășiri este un motor puternic, care va hrăni în mod satisfăcător (uneori nesatisfăcător) relația, care se caută și încearcă să se înscrie în durată.

Trecerea de la întâlnirea amoroasă la relația de cuplu se structurează în jurul a patru ancore principale:

- Capacitatea de a te alia.
- Capacitatea de a te implica.
- Capacitatea de a te proiecta în viitor.

- Capacitatea de a propune reciproc o relație vie și respectuoasă față de valorile, față de așteptările și de zonele de vulnerabilitate ale fiecăruia.

Vom comenta fiecare dintre aceste puncte și vom constata astfel impactul implicării (văzută ca o capacitate de a te dedica, de a deveni fiabil, de a te atașa) asupra fiecăruia.

Capacitatea de a te alia

Pentru asta – e de ordinul evidenței – este convenabil să fii detașat. Detașat sau îndeajuns de distanțat de relațiile structurante din istoria personală, mai ales de relația cu mama (importantă atât pentru băiat, cât și pentru fată) și de relația cu tatăl (uneori foarte importantă pentru fată). Va fi dificil să te detașezi și, prin urmare, să te aliezi (să faci o alianță) dacă atașamentele și vinovăția legată de eventualitatea de a te îndepărta de familie, de a-ți dărui iubirea altcuiva, unui străin, sunt resimțite de către apropiați ca o trădare, ca un abandon. La fel și dacă presiunea familiei se face simțită în orientarea alegerii (prin încercarea de a impune) unui partener de cutare nivel cultural, etnic sau religios.

Conflictul de fidelitate care ar putea lua naștere în cazul unora va limita profunzimea și durata angajamentului pe care și l-ar putea lua unul sau celălalt de a face o alianță, de a se căsători, de a construi un cuplu. La fel se va întâmpla și dacă unul dintre parteneri nu va fi îndeajuns de detașat, de distanțat de o relație amoroasă anterioară sau dacă prioritățile personale (munca, pasiunea pentru sport, o activitate creatoare) ocupă un loc esențial. În

acest caz, angajamentul său față de celălalt va fi în mod implicit secundar (chiar dacă nu este recunoscut ca atare), căci respectivul își va investi energia în primul rând în alegerile sale ulterioare sau paralele.

Capacitatea de a te implica

Asta înseamnă să fii capabil (și să ai mijloacele) de a face dovada unei legături particulare, unice, fiabile cu persoana alături de care îți propui să trăiești, de a împărtăși o intimitate în ceea ce ține de timp, de teritoriu, de proiecte și mai ales o formă de abandon (în sensul de a te abandona, de a te dărui pe deplin) într-o relație sexuală: „Ce bine că te-am ales pe tine.“ Și știm că a alege înseamnă a fi capabil să renunți. Este nevoie, așadar, de o anumită maturitate pentru a pune în operă această capacitate de renunțare. Maturitate al cărei semn cel mai evident va fi posibilitatea de a avea o autonomie afectivă și materială suficientă cât pentru a nu face ca satisfacerea propriilor nevoi să depindă de celălalt, căci prețul care s-ar cere plătit ar fi intrarea într-o relație de dependență, în care implicarea nu ar mai fi o alegere, ci o obligație.

Capacitatea de a te proiecta în viitor

Adeseori, fiecare dintre partenerii care alcătuiesc un cuplu are un vis de viață pe care îl proiectează asupra celuilalt. Atribuindu-i, în mod implicit, misiunea de a-l realiza ori reclamând (pretinzând?) ajutor pentru a-l concretiza... De pildă, să amenajeze sau să construiască un teritoriu comun, să aibă copii, să trăiască la țară (sau la oraș), să se susțină reciproc în desfășurarea unor acțiuni creative, a unor

angajamente civice și militante, să treacă peste niște încercări, să îmbătrânească împreună...

Această proiectare în viitor presupune un angajament care trebuie susținut, un umăr oferit, presupune să dăruiești din timpul, din resursele și din creativitatea ta pentru a făuri împlinirea unui vis de viață (uneori foarte diferit de cel propriu) care sălășluiește în unul și în celălalt deopotrivă.

Capacitatea de a propune reciproc o relație vie

Asta presupune un angajament intim de fiecare zi, asociat unei vigilențe, unei ascultări deschise.

Cuplul – trebuie știut – este unul dintre acele teritorii ale vieții (așa cum și familia de origine, școala și lumea profesională ar trebui să fie) în care nevoile relaționale ale partenerilor ar putea fi satisfăcute sau măcar auzite și respectate.

Aceste nevoi relaționale sunt:

- Nevoia de a te exprima cu propriile cuvinte, în fiecare dintre următoarele registre: la nivelul ideilor, al percepțiilor, al sentimentelor, al emoțiilor, al credințelor și al gesturilor. Fiecare femeie și fiecare bărbat exprimă lucruri diferite în registrul gesturilor. Indiferent dacă este vorba despre menaj, gătit, grădinărit, bricolaj sau întreținerea mașinii.
- Nevoia de a fi auzit în fiecare dintre registrele enunțate anterior. Ceea ce nu se referă la a fi aprobat, ci întâmpinat, primit.
- Nevoia de a fi recunoscut pentru ceea ce ești, și nu numai pentru ceea ce faci.

- Nevoia de a fi prețuit, de a avea sentimentul că propria persoană, propriile idei, credințe, sentimente și acțiuni au valoare.
- Nevoia de intimitate, de a dispune de un spațiu și de un timp la care celălalt să nu aibă acces fără acordul partenerului, în care să nu poată da buzna oricum.
- Nevoia de a exercita o influență asupra propriului mediu înconjurător și, prin urmare, de a nu fi mereu supus influenței celuilalt. O alternanță a pozițiilor de influență (adică acela sau aceea care definește relația la un moment dat) este semnul unei relații vii.
- Nevoia de a visa, de a visa că mâine va fi mai bine decât astăzi și că poimâine va fi și mai bine decât mâine. Într-un cuplu, răspunsul oferit la această nevoie conferă o mare siguranță interioară, este semnul unei fiabilități a implicării în ceea ce ține de viitor.

Am parcurs astfel gama unora dintre angajamentele nece-
sare pentru a construi o relație de cuplu solidă și pentru a-i asigura dăinuirea în timp.

Apropo de ascultarea activă

Dintre toate așteptările noastre, aceasta se numără printre solicitările cele mai importante și, poate, cel mai dificil de îndeplinit: a fi ascultați, a ne simți auziți.

A fi ascultat înseamnă să simți că lucrul pe care îl spui ajunge bine la celălalt, că discursul tău (ansamblul cuvintelor care merg dinspre tine spre celălalt) a fost bine primit, că nu s-a pierdut pe drum. Căci nu ajunge să te exprimi (să faci în așa fel încât ceea ce ai pe dinăuntru să treacă în afară), mai trebuie și să simți că lucrul respectiv a fost primit de cel pe care ți l-ai ales drept interlocutor.

Dar cei mai mulți dintre noi vrem să fim și auziți. Să fim auziți, adică să avem senzația că celălalt a primit cele exprimate de noi nu numai fără să și le însușească, fără să le deformeze, ci și fără să le judece sau să le comenteze. Mai înseamnă și să simțim că vorbele noastre nu s-au pierdut, că lucrează în el, că stărnesc un ecou de care și noi avem nevoie uneori. Altfel spus, că dincolo de discurs, celălalt a auzit mesajul, ceea ce este esențial, vital în ceea ce spun atunci când vorbesc despre lucrurile dragi inimii mele: meseria mea, sentimentele mele, visurile sau proiectele mele, fratele meu, soția mea sau soțul meu.

Pentru a simplifica lucrurile, vom spune că a asculta se referă la discursul exprimat, în vreme ce a auzi are legătură cu mesajul transmis.

Pentru a mă simți ascultat, ajunge să simt disponibilitatea, deschiderea celuilalt. Pentru a fi auzit, am nevoie de ceva mai mult: să îl simt pe celălalt centrat asupra mea, și nu asupra problemei, să simt ceva de ordinul bunăvoinței, al empatiei. Eu numesc „ascultare activă" această formă de ascultare care nu se lasă târâtă într-o direcție sau alta.

– Vedeți dumneavoastră, soțul meu nu mă respectă, e grosolan cu mine, uneori chiar violent...

– Da, înțeleg că nu vă simțiți respectată de soțul dumneavoastră, că îl resimțiți ca fiind grosolan, violent. Mi-ați putea spune ce se întâmplă atunci în adâncul dumneavoastră, când el este așa...?

Prin ascultarea activă se trece de la *a face* la *a fi*. Cu ajutorul unor întrebări adresate în mod respectuos, al unei invitații de a spune mai mult, îi propunem persoanei să rămână centrată asupra ei înseși, să nu se piardă într-un discurs fără sfârșit despre ce a făcut sau nu a făcut, despre ce a zis sau nu a zis cel sau cea despre care ne vorbește.

– N-aveți idee în ce fel mă trata tata. De altfel, știu că voia o fată și că l-am dezamăgit născându-mă băiat...

– Ați putea să îmi spuneți mai multe despre stările prin care treceați când tatăl dumneavoastră vă „trata" așa cum spuneți...?

Prin ascultarea activă, avem grijă să nu ne lăsăm interlocutorul să rătăcească referitor la persoana despre care vorbește, să evităm ca el să producă același discurs repetitiv, acuzator, plângăreț despre celălalt, ci să își mențină atenția trează față de ceea ce trăiește.

– Șeful meu e un sadic și jumătate cu mine, nu încetează să mă discrediteze în fața colegilor mei și îl bănuiesc că vrea să se descotorosească de mine...

– Îmi vorbiți despre poziția și atitudinea șefului, dar mi-ați putea vorbi și despre a dumneavoastră? Care este atitudinea, care este poziția dumneavoastră față de el și ce vă gândiți să faceți când se comportă așa cum spuneți?

Prin ascultarea activă, este căutată – în afară de o conștientizare a comportamentului celui sau celei care ne vorbește – o mobilizare diferită, începutul unei acțiuni noi, în scopul de a antrena o posibilă schimbare a situației.

Un partener de discuție care practică ascultarea activă rămâne centrat asupra persoanei, căci persoana este mai importantă decât problema. Nu ceea ce s-a întâmplat este central, nici de ce, ci cum a fost trăit acel lucru, cum a fost interiorizat în mod dureros de către cel sau cea care l-a trăit. Altfel, dacă încercăm să înțelegem, să explicăm înainte să auzim, există riscul de a căuta o pseudoîncredințare. Ceea ce mi se pare esențial, piatra angulară pe care se poate sprijini ascultarea activă, este maniera în care cutare eveniment, cutare vorbă, cutare situație a fost trăită de persoana care ne vorbește.

Ascultarea activă va face diferența între ceea ce ține de fapte (ce s-a întâmplat, unde, când, cum, cu cine?), sentimente (ceea ce a fost trăit, simțit) și repercusiuni (ceea ce a fost trezit, reactivat din trecutul recent sau îndepărtat), pornind de la evenimentul trăit. „Când bărbatul ăla a încercat să-mi pună mâna pe fund sâmbăta trecută, la piață, am simțit furie și un chef nebun să-i ard o palmă, să fac scandal, apoi a urcat în

mine un sentiment de rușine profundă, îmi venea să dispar, să mă ascund. Asta mi-a amintit de unchiul meu André, fratele preferat al mamei, care încerca mereu să mă pipăie... Dar simțeam că nu pot vorbi despre asta, fiindcă îmi închipuiam că mama m-ar fi luat de nebună!“

Ascultarea activă va face diferența și între ceea ce ține de domeniul ideilor, al generalizărilor și ceea ce îi este propriu persoanei. „Vorbim de ceva vreme despre avort, dar îmi poți spune care e poziția ta cu privire la avort?“

Datorită ascultării active, nu vom confunda credința (ansamblul convingerilor persoanei) cu ceea ce își imaginează, gândește sau anticipează. Nu putem comunica pe marginea credințelor, ci doar să le mărturisim sau să confirmăm faptul că am înțeles bine care este credința celuilalt. Orice credință îi aparține aceluia care o are.

Astfel devine posibil, prin ascultarea activă, să nu întreținem dependența, asistarea sau chiar complacerea în starea de victimizare, care astăzi par să domine nu doar în multe relații intime, ci și în ceea ce obișnuim să numim „o relație de ajutorare“.

Ca să rezum, aș spune că ascultarea activă este unul dintre cele mai dinamice răspunsuri la majoritatea nevoilor noastre relaționale fundamentale. Nevoia de a ne exprima, de a fi auziți, recunoscuți, prețuiți, de a ni se respecta intimitatea și de a simți că avem posibilitatea să exercităm o anumită influență asupra celuilalt sau asupra cercului nostru apropiat. Așadar, ascultarea activă va fi cea care, dincolo de exprimare, va permite o împărtășire vie, creatoare și stimulantă pentru a stabili relații

sănătoase pe mai departe și, mai ales, pentru a propune relații nonviolente.

Ce-ar fi dacă am învăța comunicarea la școală?

Cei care mă citesc sau care mă cunosc știu că este deopotrivă pasiunea, utopia și una dintre cele din urmă lupte ale mele: să putem, într-o bună zi, să învățăm comunicarea la școală, ca materie de sine stătătoare!

Învățarea comunicării este posibilă și altfel decât prin confruntări, afronturi și negări, precum cele pe care le auzim în prezent de-a lungul recreațiilor sau în anumite familii. Ajunge doar să propunem și să respectăm câteva reguli simple de igienă relațională.

Nu pretind că este un demers simplu, ba aș spune că este chiar un drum solicitant, pentru că ne cere să ne reevaluăm unele dintre credințe, obiceiuri și condiționări. Și, mai ales, să ne dezvoltăm o calitate devenită din ce în ce mai rară: aceea de a îndrăzni să îl respectăm pe celălalt respectându-ne, în același timp, pe noi înșine.

Pe vremea când mă aflam la conducerea unei case de corecție, micul Édouard, căruia îi spuneam Doudou[11], mi-a zis într-o dimineață, de la înălțimea celor doisprezece ani ai săi: „Nu vreau doar să fiu ascultat de către toți educatorii ăștia, vreau și să fiu auzit...“

Pentru un copil, a fi auzit înseamnă uneori să simtă în forul său interior că răspunsul celuilalt îl împlinește. Pentru a evita această

incompatibilitate dintre a fi auzit și a te simți împlinit, am avea nevoie să utilizăm confirmarea: „Da, ți-am auzit cererea: ți-ai dori să ieși în seara asta, dar răspunsul meu la această cerere este nu. Și nu voi fi în poziția bună pentru a te ajuta să îți trăiești frustrarea sau decepția, pentru că mă aflu la originea ei!“

Sarah, fiica vecinilor mei, mă ia drept martor: „Imediat ce pun piciorul în casă, mama mă ia la întrebări: Cum a fost? A fost bine la mate (punctul meu slab)? Unde m-am dus cu prietenele mele? Și ce se întâmplă mai exact cu Bruno, care mă însoțește pe drumul către și de la școală și despre care a aflat fără ca eu să îi spun? Nu-i așa că e ciudat să-i dau socoteală? Simt lucrul ăsta ca pe o intruziune. Am paisprezece ani, totuși – am și eu dreptul la o grădină secretă!“

„Eu“, îmi spune François, „simt că întrebările mamei nu mi se adresează cu adevărat, de fapt nu vin în direcția mea, ci merg tot în direcția ei. Simt că este angoasată, neliniștită, îngrijorată cu privire la reușita mea și la ceea ce mi s-ar putea întâmpla. De ceva timp încoace, mă simt obiectul unei escrocherii venite din partea ei, în sensul în care încearcă să își gestioneze fricile prin mine! Totuși, ar putea să se ocupe direct de ea însăși, în loc să le pună pe umerii mei: e o povară prea greu de purtat!“

Marion, prietena lui cea mai bună, continuă: „Cu tata e altfel. Când încerc să vorbesc cu el – nu să ne certăm, ci doar să-i vorbesc, să avem un dialog –, de îndată ce deschid un subiect, se lansează în explicații. Tata e lipsit de complexe, are un răspuns la orice: pentru el nu e nicio problemă! Asta o irită pe mama, care nu încetează să îl descalifice, iar pe mine mă face

să mă bosumflu. Sterilizează anticipat orice lucru pe care aș vrea să i-l spun. Chiar zilele astea am făcut o ultimă încercare: «Tată, ai văzut la televizor, au retransmis atentatul din 11 septembrie, când avionul teroriștilor a intrat în turnuri?! Oamenii se aruncau pe fereastră, eu nu știu dacă aș fi avut curajul ăsta!» Imediat a apăsat pe ambreiaj: «Probabil că teroriștii erau extraordinar de organizați și de competenți: ai văzut cum a virat Boeing-ul? La altitudinea aia, trebuie să fii foarte puternic pentru asta! Mă-ntreb cum de n-au bănuit nimic serviciile secrete...» Aveam chef să-i spun: «Dar nu despre abilitatea teroriștilor îți vorbesc eu, nici despre incompetența serviciilor secrete. Eu îți vorbesc despre mine, despre mine, care îmi imaginez că aș fi putut să fiu în blocul ăla, despre frica mea de a nu muri strivită, aruncându-mă pe fereastră.» Îmi venea să plâng, să strig la el: «Tată, tu n-auzi niciodată nimic! Te iubesc, dar tu ești mereu pe lângă atunci când încerc să îți vorbesc...»“

Mă adresam unui grup de adolescenți dintr-un colegiu tehnic. Le-am propus să își imagineze că părinții lor se află acolo pentru a le răspunde la nevoi, însă nu neapărat și la dorințe...

– Ce mai e și chestia asta cu nevoile și dorințele? mi-a dat replica un tânăr. Noi am discutat despre asta în pauză, dar nu suntem de acord. Nevoi sau dorințe, pentru noi tot aia e! Când le ai, trebuie să ți le satisfaci, nu să stai să mori acolo. O dorință trebuie să ți-o îndeplinești, altfel n-ai coaie. Când ai o dorință, nu trebuie s-o lași să treacă, nu știi dacă mâine o să mai fii viu. Trebuie să pui mâna pe tot acum, altfel ești futut. Uită-te la ăia cu marafeți, ei nu se dau înapoi:

mașini, țoale, tătăici care arată ca manechinele! Și polițaii îi lasă-n pace...

Am încercat să merg puțin mai departe:

– Să presupunem că ți-ai dori ca profu tău să te lase în pace și să nu îți mai pună întrebări. Dar el consideră că se află acolo pentru a-ți răspunde nu la dorințe, ci la nevoia de a cunoaște și de a putea rezolva o temă la matematică. Că nevoia ta, chiar dacă tu vrei să o ignori, este să deprinzi rigoarea, să îți organizezi ideile... Așa că el va răspunde la acele nevoi, nu la dorințele tale!

– Mdea, dar eu n-am nevoie să-mi pierd timpul cu o temă idioată, eu am nevoie să mă lase-n pace. Oricum, studiile nu te-ajută la nimic, uită-te la toți tipii ăștia care sunt în șomaj, care se vântură toată ziua cu diplomele lor și și-o iau direct în mutră! Ei și-au ratat viața de două ori: o dată în timpul studiilor și altă dată acum! Eu n-am chef să-mi ratez viața de mai multe ori, eu am chef să mi-o trăiesc acum, pe loc, nu să pierd vremea...“

În discuțiile cu adolescenții rebeli sau marginalizați, adeseori apare foarte repede acest fals argument: „Da’ la ce-ți ajută să vorbești? Oricum suntem futuți. Adultul vrea mereu să aibă dreptate, așa că nu trebuie să te lași înghesuit. Eu n-am nevoie să vorbesc, eu dau. Sau mă fac mic, dacă văd că am belit-o, dacă io-s ăla mai slab. Da’ oricum, unul tot și-o ia. Ascultă ce-ți zic, primul pe care-l văd pe stradă, ăla a belit-o!“

Cât despre mine, personal, nu am sentimentul că îmi pierd vremea. Simt că semăn câteva semințe și că a rosti niște cuvinte și, mai ales, a propune o clarificare, o diferențiere sau o confruntare permite deschiderea câtorva breșe în comportamente, pentru a depăși modelul

reacționar și pentru a dezvălui un orizont mai puțin cenușiu, mai senin.
Doudou (fr.), „jucărie de pluș“.

Pensionartist

Într-o seară de relaxare, un prieten îmi împărtășea câteva dintre reflecțiile sale: „Chiar dacă nu sunt întotdeauna bine tratat de către cei din jur (ceea ce uneori mă dezamăgește!) sau de către apropiații mei (care uneori nu se împacă prea bine cu caracterul sau cu toanele mele), mă simt totuși un *pensionartist*[12].“ Văzându-mi aerul nelămurit, căci nu sesizam sensul acestui cuvânt inventat, și-a dus gândul mai departe: „De când m-am eliberat de sarcinile profesionale“ – pe chip i-a apărut o grimasă –, „de când sunt la pensie“ – încă o grimasă, apoi un surâs –, „mă simt mai degrabă un pensionartist. Tu mă știi“, a adăugat el, „termenul «pensionar» nu-mi convine, nu se potrivește cu dinamismul meu, cu pasiunea mea pentru viață. De altfel, există în acest cuvânt un aspect defetist care mă trimite cu gândul la campaniile militare descrise în manualele de istorie din copilărie, când un general decidea retragerea[13], adică, presimțind că avea să fie învins, se hotăra să iasă dintr-o situație pe care o considera catastrofală pentru el, ceea ce înseamnă că renunța la a merge mai departe! Să te pensionezi înseamnă să te retragi, ceea ce mie nu-mi place!“

M-am îndrăgostit pe loc de cuvântul acesta inventat, „pensionartist“, al cărui temei îmi devenea limpede. M-am hotărât să mi-l însușesc, eu, care se presupune că sunt la pensie, fără să fi perceput totuși o diminuare a activităților mele

sau să fi simțit că am mai mult timp liber. Mă simt un pensionartist în toate sensurile pe care le poate îmbrăca termenul. Pe de o parte, prin comportamentul apropiaților mei, care au grijă de mine și mă înconjoară cu bunăvoință, cu atenții noi, cu manifestări ale unui interes real, însă fără prea mult protecționism sau infantilizare (lucru pe care îl observ uneori la apropiații persoanelor în vârstă). Și, pe de altă parte, pensionartist prin mine însumi. Și asta pe mai multe planuri: alimentar (mănânc mai puțin, aproape că am suprimat masa de prânz, resimțită ca inutilă, pentru că nu corespundea nevoilor mele reale), în privința timpului pe care mi-l pot acorda ca să citesc, ca să visez, ca să am grijă de propriul corp pornind de la câteva exerciții fizice de care mă țin cu o regularitate care mă uimește – eu, care aveam tendința să mă împrăștii –, pe planul plăcerilor pe care le resimt atunci când îmi născocesc situații îmbucurătoare, când îndrăznesc să trăiesc întâlniri care să nu fie încărcate de așteptări sau de dorințe inaccesibile, de cerințe imposibile.

Așadar, pensionartist din multiple motive, cu obiective și cu mijloace care îmi reconciliază resursele și limitele – acelea ale vârstei mele, ale privirii asupra lumii, ale reperelor mele, ale angajamentelor și alegerilor pe care le-am făcut de-a lungul întregii mele existențe și care îmi definesc parcursul vieții.

În original, *hereux traité*, joc de cuvinte intraductibil în totalitate, deoarece se bazează pe un efect fonetic: *hereux* înseamnă „fericit“, *traité* înseamnă „tratat“; însă cum *retraité* înseamnă „pensionar“, la rostirea împreună a primelor două cuvinte se formează, la nivel sonor, o nouă expresie, care s-ar traduce *ad litteram* prin „pensionar fericit“. Pentru a păstra mijloacele stilistice, necesare în context, am optat în traducere pentru un cuvânt-valiză apropiat ca sens,.

Cuvântul franțuzesc pentru „pensie“ este *retraite*, în traducere *ad litteram* „retragere“.

Imperialismul percepțiilor și, uneori, chiar al sentimentelor

Deși este important să ne respectăm percepțiile și să le luăm în considerare ca posibil reper, mi s-ar părea în egală măsură dezirabil să fim capabili de a le relativiza și, mai ales, de a renunța să le mai impunem celuilalt ca și cum ar trebui să reprezinte un reper și pentru el. Acela care percepe cu resursele corpului său are niște senzații, prin care accede la propria înțelegere a realității. O captează prin intermediul sensibilității și al reperelor lui. Ținând cont de asta, trebuie să se ferească să confere o valoare absolută tuturor lucrurilor pe care le resimte.

Când eu spun că mi-e frig și celălalt îmi răspunde că radiatorul este setat la douăzeci și opt de grade și că, după părerea lui, e destul de cald, avem două percepții diferite care, în realitate, nu au nevoie să se opună, ci doar să stea față în față. Percepția diferită a aceleiași realități este un fenomen foarte răspândit în relațiile interumane, inclusiv cu cei apropiați, antrenând adeseori ciocniri și neînțelegeri atunci când se manifestă prin opoziție, în loc de apoziție!

Când exprim faptul că nu mă simt înțeles, asta nu înseamnă că celălalt nu înțelege nimic, ci doar că eu nu am simțit în forul meu interior acest acord, această plenitudine, această stare de bine care mă încearcă atunci când viază în mine percepția intimă că vorbele mele au ajuns bine la

celălalt, că nu s-au „rătăcit“ între noi sau prin altă parte. Pe scurt, că ceea ce am exprimat a fost primit în toate dimensiunile sale.

În timpul unui apel telefonic, e posibil să îi spun interlocutorului meu că aștept un alt apel important și că nu sunt disponibil pentru el. Dacă insistă întrebându-mă ce anume nu merge bine între noi, s-ar putea să se instaleze o stare de disconfort. Am chef să îi spun că asta nu merge între noi: că mă calcă pe nervi, fiindcă eu nu vreau să continui conversația și el mă ține blocat în telefon, când eu aș vrea să închid, ca să eliberez linia. Ne aflăm aici în fața unei neînțelegeri foarte frecvente, aceea în care se confruntă două percepții, dintre care niciuna nu este acceptabilă... mai ales pentru cel care nu o are!

Când o prietenă, căreia i-am cerut favoarea de a-l lua pe unul dintre copiii mei de la gara din apropiere, a acceptat, pentru ca mai târziu să îmi spună că s-a simțit „exploatată“ de către mine, nu am putut decât să îi înțeleg percepția, chiar dacă era la celălalt pol față de a mea. Prin intermediul acestei solicitări, eu îmi exprimasem o incredibilă formă de încredere: aceea de a i-l încredința pe unul dintre copiii mei. Ceea ce n-a fost perceput așa. Mai pot să înțeleg și că miza reproșului exprimat în jurul sentimentului de exploatare se joacă pe un alt plan (adică atinge alte circumstanțe decât situația propriu-zisă) și că suscită sau trezește o frustrare mai mare decât faptul concret de a merge la gară după unul dintre copiii mei.

Unul dintre cele mai importante decalaje se produce adeseori în jurul sentimentului de iubire, care ne lasă să credem că ceea ce simțim noi se aseamănă cu ceea ce simte celălalt, care ne

spune că ne iubește. După care descoperim că nu împărtășim aceeași experiență și că aceste două sentimente sunt atât de diferite, încât le va fi greu să se acordeze.

Credem adeseori că iubirea poate servi drept liant între două simțăminte diferite și că poate astfel anula opozițiile sau atenua extremele. Dar constatăm, cu o anumită dezamăgire, că o percepție se impune cu forța în cazul celui care o are. Pentru a-l contrazice într-o oarecare măsură, suntem uneori tentați să îi propunem propria percepție, în speranța că aceasta se va putea substitui percepției lui: „Dar n-ar trebui să te întristezi pentru dispariția mamei tale, era bolnavă, suferea mult, eu cred că acum este o ușurare să știi că nu mai suferă...“

Astfel, o parte adeseori vătămată a relației își are originea în percepțiile diferite pe care le-am putea avea asupra aceleiași situații. A învăța să acceptăm percepții diferite, precum și faptul că percepția fiecăruia îi aparține lui și numai lui ne permite o mai bună împărtășire a lucrurilor de zi cu zi.

„Iubesc, chiar dacă nu mă simt iubită...“

Îi scriam de curând unei prietene ca să o întreb în ce ape se scaldă iubirile ei, știind că începuse o relație amoroasă cu câteva luni în urmă. Răspunsul ei mi s-a părut atât de frumos, atât de plin de umanitate, încât nu mă pot abține să nu vi-l ofer.

„Întrebarea dumneavoastră cere un răspuns un pic nuanțat și chiar am chef să vă răspund, fără îndoială, pentru ca eu însămi să văd lucrurile ceva mai limpede. În primul rând, apreciez mult faptul că trăiesc singură. Îmi convine singurătatea, locuită cum este de toate gândurile mele și de atâtea proiecte de viață și de scris. Cu atât mai mult cu cât este întreruptă de întâlniri și de momente de împărtășire cu prieteni apropiați și dragi.

În relația cu bărbatul pe care îl iubesc, mă simt bine. Mă simt bine, până la un anumit punct sensibil care mă determină să nu îl zgândăr, ca să nu trezesc răni vechi, ca să nu îmi provoc suferință. Pentru că urăsc să sufăr, deja am dat mult din mine în privința asta, dar cred că astăzi nu mai am această capacitate. Așadar, urmându-vă câteva dintre sfaturi, cultiv în mine ceea ce este bun, întrețin ceea ce este savuros și binevoitor și chiar există mult bine de care nu eram conștientă anterior și pe care acum îl recuperez cât de mult pot. De asemenea, mă

feresc de relațiile prea poluante, am o ecologie vigilentă a vieții în ceea ce privește întâlnirile mele, la fel ca în cazul hranei sau al altor nevoi. Ceea ce apreciez în mod particular în relația cu acest bărbat este respectul reciproc deplin, simplitatea consensurilor și a dialogurilor noastre, intensitatea întâlnirilor, armonia din momentele noastre de împărtășire. Mi-am dat seama câtă bunătate a trezit în mine bărbatul acesta, câtă creativitate, cât de multe posibilități nesperate a deschis în mine prezența lui.

Mă hrănesc și cresc la căldura acestei iubiri atât de puternice pe care o simt pentru el.

Ceea ce m-ar putea face să sufăr este că acest bărbat este văduv. Tocmai se căsătorise, cu un an mai înainte, cu o femeie pe care o iubea foarte mult. Și cred că e frumos, magnific că a putut trăi o iubire atât de ieșită din comun. În același timp, când ascult glasul din adâncul meu, când cobor un pic în interiorul propriilor așteptări, în această interioritate de care mă simt legată, înțeleg prea bine din ceea ce spune despre el și despre marea lui supărare că nu pe mine mă iubește, ci această ascultare, acest abandon, această libertate uimitoare pe care o am împreună cu el. Văd asta, o simt și o resimt cu fiecare întâlnire și, când îi spun, el nu răspunde nimic, pentru că evident că nu e nimic de răspuns.

Așa că iată unde este frumoasa mea iubire, și totuși eu o trăiesc așa cum este, până la capăt, până când nu o să mai existe nicio flacără, nicio energie, niciun elan sau vis care să o hrănească, ceea ce încă nu este cazul.

Scriu toate astea fără să cred prea mult în ele, pentru că fix acum mi-ar plăcea ca această iubire să fie eternă.

Nu există niciun traseu marcat pe care să îl parcurgi pentru a te face iubit – doar să fii prezent, prezent în mod total, pe deplin, într-o dăruire absolută. Nu există nicio rețetă în afară de aceea de a continua să te iubești pe tine însuți, de a putea să faci să coexiste în mod armonios această iubire pentru celălalt cu o iubire de sine care să rămână vie.

Cred că mă iubesc destul cât să îmi fiu o bună tovarășă atunci când petrec timp cu mine însămi, pentru a nu-mi maltrata calitățile, care sunt nenumărate (râd în timp ce scriu asta).

Ca să închei, cred că viața e frumoasă și îmi doresc să o văd mereu așa, indiferent ce s-ar întâmpla. Chiar acum simt multă bucurie la gândul că vă pot scrie toate aceste lucruri și vi le trimit ca atare – strălucitoare, luminoase și pline de această căldură care mă locuiește pe dinăuntru..."

Așadar, iată cum este posibil să continui să te respecți iubind fără să te simți iubit, aflându-te în starea de dăruire proprie iubirii care este primită și amplificată de către prezența, ascultarea și deschiderea celuilalt. Să mergi mai departe cu o relație în care unul este în zona percepțiilor, iar celălalt, în zona sentimentelor. Știind că acela care iubește va fi singurul care își va hrăni, care își va alimenta iubirea, că va trebui să sondeze în propriile resurse pentru a-i oferi ființei iubite ce e mai bun din el.

Faptul că e îndrăgostit îi dă o forță incredibilă celui sau celei care poartă în sine o asemenea iubire necondiționată. Necondiționată în sensul în care nu pretinde reciprocitate, în sensul în care acceptă că sentimentele celuilalt pot stărui în astre sau în altă parte...

Tuturor celor care își spun prietenii mei

Vouă, prieteni, tuturor celor care pretindeți că mă iubiți sau că mă apreciați.

Îi mulțumesc vieții de mai multe ori pe zi că pot să vă număr printre prietenii mei, căci fără voi viața mea ar fi mai lipsită de gust, plină de platitudine și de nonsens.

Vă ador atunci când nu îmi dați trei telefoane în decurs de patruzeci de minute: primul, ca să mă întrebați dacă nu cumva mă deranjați; al doilea, ca să îmi confirmați că nu ați avut intenția să mă deranjați; iar al treilea, ca să mă încredințați de faptul că vă pare într-adevăr rău că m-ați sunat în acel moment și că poate m-ați deranjat... dar că nu asta era intenția voastră; și, de altfel, n-ar trebui să mă surprindă să primesc un mesaj din partea voastră, pentru ca în sfârșit să vă pot suna, ca să vă încredințez și să vă confirm că nu m-ați deranjat... dar chiar deloc!

Vă iubesc atunci când nu încercați să îmi impuneți dorințele sau așteptările voastre; când acceptați faptul că nu mă alătur vouă, că nu pot să vă primesc la mine; când nu încercați să mă învinovățiți pentru faptul că nu am răspuns la cele cinci scrisori ale voastre de săptămâna trecută, când m-am mulțumit să-mi văd de munca mea; să răspund la cele vreo sută de scrisori pe care le primesc în fiecare zi (lucrătoare – totul este relativ), să ascult cele

vreo cincizeci de apeluri zilnice (inclusiv duminica!).

Vă prețuiesc atunci când nu căutați să vă amestecați în intimitatea mea; când nu îmi puneți întrebări despre ceea ce am făcut sau nu am făcut; când acceptați faptul că mi-aș putea trăi viața fără să trebuiască să dau socoteală nimănui; când tolerați faptul că exist și în afara voastră... Atunci da, atunci chiar am chef să fiu prietenul vostru în continuare...

Vă îndrăgesc nespus atunci când nu simțiți nevoia să vă manifestați atașamentul față de mine, nu prin atenții sau gesturi prevenitoare, ci prin cerințe, prin dorințe, prin plângeri; prin așteptări care mă depășesc și care îmi conferă adeseori sentimentul că prietenia voastră nu face decât să pună degetul pe tot ceea ce nu am; pe tot ceea ce îmi lipsește, pe tot ceea ce vă dezamăgește...

Vă port în inima mea atunci când nu mă trezesc cu voi la ușă neanunțați, cu nevastă și copii, și câteodată chiar cu prieteni cărora țineți cu tot dinadinsul să le arătați ce... prieten bun vă sunt eu vouă; când faceți gestul prietenesc de a-mi telefona cu câteva zile mai înainte, și nu doar când sunteți la ușă...

Ah, prietenii mei, vă venerez atunci când simt că nu încălcați distanța sănătoasă dintre noi: aceea despre care indienii din Canada spun că este distanța de la care știm drumul către casă; aceea de la care nu vedem casa prietenului, nici acoperișul casei, nici coșul, ci doar fumul plutind pe deasupra dealurilor.

Prieteni, dacă v-ați asemăna – ceea ce nu îmi pot închipui – cu cei pe care tocmai i-am descris, atunci da, categoric, aș accepta fără prea multe

regrete sau scrupule să renunțați la prietenia voastră pentru mine!

Așa de grea e viața... oare?

Aud foarte des spunându-se că viața e grea, dură, nemiloasă, că nu face daruri... Există un întreg ansamblu de acuzații scandaloase, nedrepte, generalizante formulate împotriva vieții, care îi scutesc pe cei care le produc de o interogație asupra propriei relații cu viața și asupra gradului lor de responsabilitate față de propria existență. Și, făcând asta, ei par să îi reproșeze vieții abuzurile la originea cărora cel mai adesea se află chiar ei înșiși, cu cea mai desăvârșită rea-voință.

Confundând *viața* cu *existența*, ei uită astfel că viața este un miracol permanent, că ea se oferă fiecăruia, mai ales celor care știu să o primească. Cu o generozitate uriașă, ea se așază în profunzimea fiecărei celule, a fiecărei particule, a celei mai infime bucăți de pe acest pământ pe care îl locuim. De milenii întregi, ea oferă tot ce are mai bun, fără să se descurajeze... cel puțin până astăzi!

Față în față cu viața, ține de noi să acceptăm să ne responsabilizăm și să demistificăm unele dintre alibiurile pe care ni le oferim, fie pentru a o maltrata sau violenta, fie pentru a o nega sau pentru a uita să o iubim și să o ocrotim în ființa noastră. Războaiele așa-zis „moderne“ și întregul lor arsenal tehnologic, terorismul din ce în ce mai puțin orb, din ce în ce mai țintit, din ce în ce mai eficient, multiplele forme de poluare, viclene, infiltrate chiar în miezul sâmburelui vieții,

manipulările genetice din ce în ce mai performante sunt tot atâtea lovituri mortale pe care i le aplicăm vieții, cu o constanță și cu o eficiență din ce în ce mai terifiante.

Noi, oamenii, avem cu viața o relație de o rară incompetență, o relație alcătuită din exploatare, aservire, manipulare și distrugere, care se amplifică neîncetat, fără ca noi să găsim limite pentru propriile rătăciri și excese. Poate că, într-o bună zi, viața se va revolta? Poate că, excedată de atâta nedreptate și inconștiență, ne va alunga din... Viață?

Adorăm zei surzi și orbi, dăm slavă hazardului sau norocului, ne aprindem la iluziile horoscoapelor la conservă, vrem să credem în magia unui irațional de mâna a doua, propus în kit gata de utilizare pentru a înșela angoasa și disperarea, cumpărăm de pe piața intimității ascultarea, atenția, bunăvoința specialiștilor în terapii de sporire a stării de bine, ne refugiem mai multe ore pe zi în universuri virtuale pentru a scăpa de prezent și astfel ne separăm din ce în ce mai mult de elanul vital de care avem cea mai mare nevoie. Am trecut, în câteva decenii, de la viață la supraviețuire.

Dacă ne-am putea aduna în jurul câtorva valori – precum iubirea, respectul, toleranța, armonia – care ne-ar alimenta forțele dătătoare de hrană pentru a-i permite vieții nu doar să supraviețuiască, ci să crească, să se dezvolte și să se răspândească în toate dimensiunile existenței noastre...

Dacă am putea cădea la pace cu bucățica de viață pe care am primit-o cu împrumut în momentul concepției noastre, pentru a comunica de la viață la viață cu aproapele nostru (înainte să se îndepărteze tot mai mult), dacă am

accepta să „relaționăm“ de la viață la viață cu fiecare bucățică din universul nostru apropiat...

Așa l-am putea ajuta pe fiecare în parte să își îmblânzească și să își înnoiască relația cu viața care sălășluiește în el, să își păstreze speranța în imensele sale resurse, să nu mai confunde viața cu existența, crezând în continuare că viața este dificilă, capricioasă ori nedreaptă, ci onorând-o ca pe manifestarea unui miracol permanent și generos.

Astăzi, am îndrăznit să spun...

Astăzi, am îndrăznit să îi spun prietenului meu că mi-aș fi dorit să am părinți ca ai lui. El mi-a răspuns: „Dacă vrei, facem schimb!“ Deci și el crede că părinții lui nu sunt părinți cu adevărat...

Astăzi, am îndrăznit să îmi încep lecția spunându-le elevilor mei: „Sunt foarte fericit, o să am un bebeluș!“ Poate că n-ar fi trebuit să le vorbesc așa, pentru că l-am auzit pe Paul, din rândul al doilea, dându-mi replica: „Încă un nefericit pe Terra!“

Astăzi, ca de altfel foarte des, am mințit-o pe mama. Când m-a întrebat, imediat ce m-am întors acasă: „Cum a fost la școală?“, eu i-am răspuns, ca de fiecare dată: „Super. Totul e OK, nicio problemă.“ Da, chiar trebuia să o încredințez de asta, e așa neliniștită! Cum aș fi putut să îi spun că nu-mi merge bine deloc, că sunt trist de când Karine nu mai vrea să îmi vorbească sau că un elev mai mare mă taxează în fiecare săptămână cu cinci euro, că îmi vine să dau foc școlii, că mi-ar plăcea să plec – nu știu unde, dar foarte departe?! Că mă simt prea mic, că mă sufoc în propriul corp...

Astăzi, le-am spus tuturor celor din clasa mea că am fost încolțit de patru zdrahoni de doi metri și că de-aia nu am putut riposta! Doar că în realitate a fost un singur tip, un amărât cu un cap mai mic decât mine, dar care avea un aer atât de

amenințător, încât m-am temut să nu îmi facă rău!

Astăzi, mi-am spus – de fapt, m-am întrebat – dacă nu m-am înșelat alegându-mi meseria de profesor, dacă mi se potrivește cu adevărat. Ieri, în mijlocul lecției, Coralie mi-a aruncat-o în fața întregii clase: „Nu știți nimic despre viață, în fond n-ați plecat niciodată din școală! Viața adevărată nu e ce ne învățați, e tot ce știm noi, lucruri despre care nici măcar nu putem să vorbim!“

Astăzi, i-am spus profei mele de germană, care îmi este și dirigintă: „Mdea, ni se rupe de profi, ei nu pricep niciodată nimic!“ Ea mi-a răspuns: „Spune-mi același lucru în germană.“ Nu am știut – cu ea am avut mereu sentimentul că într-adevăr trebuie să știi ce spui!

Astăzi, le-am spus părinților mei ceva care i-a emoționat, i-am simțit foarte prezenți când le-am vorbit despre fricile din mintea mea de copilă, cum că ei nu ar fi părinții mei adevărați. Credeam că fusesem o copilă găsită, depusă în fața ușii unei biserici. În Europa, aproape de poarta principală a anumitor biserici, exista pe timpuri un fel de deschizătură, ca într-o cutie, în care „mamele fete“, așa cum li se spunea pe atunci, puteau să depună copilul pe care îl aduseseră pe lume și pe care se gândeau că nu îl pot crește singure.

Astăzi, m-am hotărât să nu mai calc strâmb, pentru că Marie-Josée mi-a spus că mă iubește și că nu îi plac minciunile.

Astăzi, am întrebat-o pe blonda mea (care e brunetă): „Ce e iubirea?“ Ea mi-a răspuns: „Iubire e când tu îmi furi în fiecare zi din geantă o bucată

de ciocolată, iar eu pun una în loc, special pentru tine.“

Astăzi, i-am spus calculatorului meu, pe un ton foarte natural: „Să nu te miști, mă întorc.“ El, cel puțin, e fidel, nu profită de absențele mele ca să îmi tragă clapa. Rămâne în *stand-by* și îl trezesc cu o simplă mângâiere, e mereu gata și disponibil, nu precum prietenul meu!

Astăzi, i-am spus mamei: „Știi, trebuie să plec, să îmi trăiesc viața în libertate, să mușc din ea cu toți dinții“ și ea mi-a răspuns: „O, Doamne! De când visez la asta...“

Astăzi, i-am spus soarelui: „Bună dimineața, soare! Ridică-te și strălucește, de ce n-o faci în dimineața asta? Nu ești deloc amabil.“ Cred că uneori soarele este surd.

Astăzi, le-am spus copiilor mei: „Stop. Nu mai am bani să vă dau și o să fac plângere împotriva voastră pentru escrocherie afectivă!“ Nu au râs deloc.

Poate să pară surprinzător, însă astăzi am spus nu. Am îndrăznit să spun nu! Nu îmi vine să îmi cred urechilor! Mai bine de șaizeci de ani de așteptare, ca să rostesc aceste două sunete mititele cu voce răspicată, inteligibilă. Ce performanță! I-am spus nu femeii care voia să mi-o ia înainte la casa de marcat, sub pretextul că nu luase decât o baghetă. Am ieșit din magazin murmurând: „Am spus nu, am spus nu...“ Am aranjat cumpărăturile în portbagaj, cu zâmbetul pe buze, fredonând: „Am spus nu, am spus nu...“ Am ieșit din parcare exultând și râzând, aproape urlând la volanul mașinuței mele: „Am spus nu, am spus nu...“ Am săltat în

sus pe scări cu pas ușor, fluierând: „Am spus nu, am spus nu...“ Abia întoarsă acasă, i-am povestit soțului despre izbânda mea: „Îți dai seama, am spus nu, am spus nu...“ El m-a privit cu un aer straniu și mi-a răspuns: „Nu cumva să te gândești să îmi spui nu și la știi-tu-ce, că stricăm prietenia!“ Am spus: „Da.“

Astăzi, am spus: „STOP! AJUNGE!“ M-am săturat să vă fac pe plac tuturor. Redevin eu însămi: încăpățânată, tare-n gură, nervoasă, tranșantă, nebună.

Astăzi, am spus: „Mă apuc de gastronomia fină și o să încerc tofu cu bucurie!“ Noul meu prieten mi-a răspuns: „Nu vrei mai bine să te invit la McDonald’s bio?“

Astăzi, le-am spus micuțelor de la lecția de vioară: „O să imităm ciripitul rândunelelor.“ Mi-am lovit arcușul de corzile viorii. Ele s-au încruntat și au ciulit urechile. „Haideți, încercați și voi!“, le-am spus. Au atins corzile ușor, cu o mângâiere timidă, și s-a auzit de parcă ar fi ciripit niște păsărele.

Ușor de zis, greu de făcut!

La sfârșit de vacanță, la început de an sau după o aniversare, luăm numeroase decizii la nivel mintal. Adeseori sunt rezoluții care au legătură cu viața noastră cotidiană sau cu aceea a apropiaților noștri, rezoluții care urmăresc să introducă în existența noastră o schimbare, o îmbunătățire.

Aceste hotărâri pot fi luate fie vizavi de propria persoană (decizii care ne vizează în mod direct), fie vizavi de alții (apropiați sau mai puțin apropiați) – și asta în două direcții:

- Ce ar trebui să facem ca să fim mai buni, mai despovărați, ca să avem relații mai bune.
- Ce nu ar mai trebui să facem ca să evităm să ne poluăm existența, ca să nu mai îndurăm situații supărătoare.

Astfel putem anticipa multiple schimbări în viețile noastre. Să schimbăm locul cutărei sau cutărei piese de mobilier, să aranjăm altfel lenjeria sau să organizăm diferit atelierul, să ne poziționăm mai clar față de unul dintre copiii noștri, să ne facem altă coafură, să ne schimbăm alimentația, să ne luăm un abonament la teatru sau la bibliotecă și multe alte rezoluții pe care le considerăm benefice pentru noi înșine.

Anumite decizii pe care le luăm (întotdeauna în capul nostru!) vor avea legătură cu viața noastră

intimă (personală sau de cuplu) ori cu munca noastră. Am putea fi tentați să ne reluăm studiile, să ne apucăm de pictură, să învățăm să cântăm la pian sau să facem ceva pentru cei mai amărâți dintre noi. Apoi, punerea în practică a tuturor acestor proiecte ridică alte probleme! Multe dintre aceste proiecte se vor naște de-a lungul vacanțelor mari. Căci vacanțele, contrar părerii multora, sunt perioade în care trăim un anumit număr de tensiuni, în care frustrările resimțite de-a lungul anului care tocmai s-a scurs urcă la suprafață sau în care dorințele de schimbare se trezesc la viață și par să se împlinească sub cerul albastru. Vacanțele ne oferă un timp în care ne luăm răgazul de a visa, de a anticipa, de a ne imagina tot ceea ce am putea face sau schimba în viețile noastre. Și în imaginarul nostru încep să încolțească, apoi să se ia decizii (de preferință definitive!), rezoluții (pe care ni le-am dori ireversibile!).

Rezoluțiile bune servesc la alimentarea unei speranțe mereu prezente în fiecare dintre noi, potrivit căreia o stare de mai bine chiar este posibilă. Ele ne hrănesc imaginarul și nevoia de creativitate. Și chiar și atunci când nu ne ținem de ele, vor fi declanșat în noi o dinamică energetică binefăcătoare, căci sunt echivalentul unei guri de oxigen. Ele ne smulg din starea de pasivitate, delăsare sau renunțare pentru a ne antrena într-o mișcare de deschidere, spre o mai mare libertate.

Dar vom întâmpina dificultăți și în a ne ține de aceste rezoluții. Căci între imaginarul nostru și realitate se cască adesea o prăpastie, o falie imensă peste care nu întotdeauna este posibil să treci, căci dacă trăim în cuplu sau în familie, rezoluțiile noastre îl vor implica în mod necesar

și pe celălalt – pe ceilalți! Și celălalt sau ceilalți vor adera, poate, la aspirațiile noastre, poate că le vor susține, dar cel mai adesea le vor frâna, ba chiar sabota. Hotărârile pe care încercăm să le luăm presupun adeseori o susținere din partea cercului de apropiați, încurajări, dar și rătăciri peste care va trebui să trecem fără să ne descurajăm. Căci hotărârile cel mai dificil de respectat sunt acelea pe care le luăm în vederea unor schimbări care ne privesc pe noi înșine.

Pentru a reuși să ni le punem în practică, există câteva căi, câteva piste pe care le-am putea urma. Poate să acceptăm că, printre toate aceste rezoluții, s-ar putea să fie nevoie să facem alegeri, să le reținem și să ne agățăm de acelea care ni se par realmente vitale, esențiale. Să ne amintim că a alege înseamnă a renunța. Și chiar dacă nu păstrăm decât o singură rezoluție, să ne ținem de ea. Un ajutor foarte eficient constă în a o simboliza printr-un obiect (o pietricică, o cochilie, o medalie) pe care îl putem purta asupra noastră, într-o manieră vizibilă pentru anturajul nostru – nu decizia luată, ci obiectivul pe care ni l-am stabilit. Dacă m-am hotărât să renunț la fumat, acest obiect va servi la a-l avertiza pe celălalt că, dacă îmi oferă o țigară, e ca și cum m-ar incita să îmi încalc propria decizie.

O hotărâre de care ne ținem este și un fel de a ne respecta, de a ne afirma, de a ne consolida stima de sine și de a ne mărturisi în fața celorlalți coerența și curajul.

Ce ne obosește... cu adevărat!

Contrar multor idei primite de-a gata, nu cantitatea de muncă este cea care ne obosește cel mai mult, ci lipsa de coerență dintre finalitatea activității practicate și adevăratul nostru interes. Ceea ce ne epuizează este distorsiunea dintre competențele noastre și rezultatul obținut, lipsa de armonie dintre percepțiile noastre și reacțiile celuilalt.

O activitate pe care nu am ales-o noi, impusă, puțin gratificatoare sau frustrantă în efectele ei este energetivoră prin faptul că ne determină să consumăm mai multă energie decât ne restituie. De aceea este obositoare, foarte obositoare!

Există nevoia de a conferi valoare unui rezultat, de a-l simți validat deopotrivă de către noi înșine și de către cei din jurul nostru. Energia noastră se dispersează și se epuizează atunci când nu ne simțim înțeleși în așteptările noastre. Vă invit aici să nu confundați așteptarea cu cerința – adeseori, cerința nu este decât masca pe care și-o pune așteptarea care se află în spatele ei!

Mai este și starea noastră emoțională, legată de o experiență intimă (viață conjugală, personală sau familială) sau de reactivarea imprevizibilă a unor conjuncturi vechi, a unor răni neexprimate, a unor sentimente înăbușite într-o confruntare puțin mai aprinsă cu un apropiat sau cu cineva din afară. Puțina gratificare sau recunoaștere din partea celuilalt pentru ceea ce am făcut sau scoaterea în evidență a tot ceea ce

nu a fost făcut ne epuizează mai mult decât munca depusă.

Mai sunt și acele frustrări legate de irupția imprevizibilului, care ne bulversează previziunile, care ne derutează în acțiunea pe care o întreprindem, care ne obligă la reajustări, ba chiar la noi interogații.

Ceea ce ne obosește foarte mult sunt reproșurile, acuzațiile directe sau implicite pe care le resimțim la adresa acțiunii noastre în mod recurent: „Ai făcut asta când trebuia să faci ailaltă", „Ai spus ailaltă când trebuia să spui astalaltă".

Mai sunt și toate autoacuzările pe care ni le însușim la nivel mintal: „Nu am făcut cutare lucru, când trebuia să-l fac", „Nu am zis cutare lucru, când ar fi trebuit să vorbesc".

Toate acestea ne rănesc, ne obosesc și, în consecință, ne cer să investim o grămadă de energie pentru a ne justifica sau pentru a încerca să ne păstrăm o imagine de sine pozitivă.

Mai sunt și toate rămășițele vătămătoare ale comunicării nefățișe, ale lucrurilor nespuse care circulă pe tăcute, ca o otravă, între două persoane apropiate, ale judecăților de valoare, ale etichetelor puse pe comportamente prezente sau mai vechi.

Toate acestea ne vor permite să înțelegem mai bine că, atunci când ne aflăm în fața cuiva, nu trebuie să confundăm persoana fizică cu persoana energetică. Astfel, într-un anumit moment din zi, o persoană poate să fie fizică, în cea mai bună formă a sa (dacă a evacuat poluarea din ajun), iar câteva ore mai târziu nu mai rămâne decât o treime sau jumătate din persoana energetică. Pentru că între timp a avut loc echivalentul unei hemoragii energetice, legate

de incidente benigne, de frustrări, de represiunea imaginară care izbucnește și face ravagii în capul anumitor persoane: „Sunt sigur că el sau ea a considerat că nu am fost la înălțime, că îmbătrânesc, că m-aș fi putut descurca mai bine.“ Este important să devenim conștienți de acest fenomen și să nu asimilăm persoana fizică (prezentă) persoanei energetice, care trebuie totuși să facă față tuturor exigențelor sau așteptărilor prezente într-o relație.

O mică observație: dacă sindicatele și asociațiile profesionale se pot întrece în a ameliora condițiile exterioare de muncă, condițiile interioare nu pot fi ameliorate decât printr-un efort personal de conștientizare și deprindere a celei mai bune maniere de a ne gestiona relația cu munca și relația cu noi înșine și cu colegii noștri, cu superiorii și cu persoanele apropiate.

Lupta pentru demnitate: o luptă la timpul prezent!

Între multiplele – ca să nu spun infinitele – noastre nevoi, aceea de demnitate nu se numără printre cele mai mici, chiar dacă nu este recunoscută întotdeauna. Aș defini această nevoie prin necesitatea noastră de a rămâne în picioare, de a ne înfrunta îndoielile, de a ne repara greșelile, de a ne mărturisi valorile, de a avea umilința să acceptăm imperfecțiunile vieții (ceea ce nu înseamnă să colaborăm cu ele sau să le întreținem), cu respect față de sine și față de cei din jur.

Putem răspunde la nevoia noastră de demnitate – nevoie intensă, dar adeseori secretă – prin intermediul a cel puțin două demersuri: unul, personal, care trece printr-o atitudine interioară pe care o adoptăm pentru a rămâne drepți, centrați, corecți în fața dificultăților vieții; celălalt, care trece printr-un ansamblu de atitudini și de comportamente destinate să facă față interpelărilor sau răspunsurilor anturajului nostru, care vin spre noi și care ne-am dori să poarte amprenta unui minimum de respect.

Lupta pentru demnitate, înainte de a merge spre aceia care, în lume, sunt batjocoriți sau umiliți, începe printr-un demers personal: să începem să ne respectăm pe noi înșine, îndrăznind pur și simplu să spunem nu, având curajul de a ne mărturisi propriile valori, de a ne

poziționa față de niște valori diferite. Să spunem nu atunci când ceea ce vine spre noi, indiferent de intențiile celuilalt, nu este bun pentru noi, nu este de primit sau este inacceptabil.

Lupta pentru demnitate înseamnă să nu rămânem prizonierii unui sentiment de neputință, de resemnare, de acceptare pasivă în fața a ceea ce ne înconjoară sau ni se întâmplă, mai ales când acel lucru pare inevitabil sau întâmplat de la sine.

Mai înseamnă și să nu ezităm să ne trezim, așadar să ne indignăm. Să ne regăsim o libertate de gândire. Acest lucru Stéphane Hessel[14] l-a scris într-o manieră magnifică, invitându-ne să îndrăznim să ne mărturisim indignarea, să ne manifestăm nu numai dezacordul, ci mai ales dorințele, speranța în fața degradărilor prezentului, în fața violențelor pe care le răsfrângem asupra viitorului, adică asupra generațiilor care ne vor urma.

Există astăzi, trebuie spus, o pierdere anunțată a viitorului, un soi de prăbușire programată de surzenia, de orbirea celor pe care îi lăsăm să ne guverneze. Lupta pentru demnitate mai înseamnă și să acceptăm să ne schimbăm comportamentele, să nu ne întreținem iluziile și nici să nu ne ascundem în spatele lor. Textele și acțiunile lui Edgar Morin[15] ne pot ajuta mult în acest domeniu. Să avem încredere în improbabil, să lăsăm să germineze imposibilul, să ne lăsăm posibilitățile să facă implozie.

Și mai cred și că acest lucru presupune să revizuim locul acordat femeilor, să reinventăm relațiile bărbați–femei în această lume dominată încă de către masculin. Asta înseamnă să operăm o metamorfoză importantă atât pentru unele, cât și pentru ceilalți, să o lăsăm mai moale

cu comportamentele de apropriere, de posesivitate, să renunțăm la putere pentru a lăsa să iasă la iveală mai multă împărtășire, mai mult dialog și mai multă creativitate comună. În acest domeniu, femei precum Françoise Dolto, Alice Miller, Marie-France Hirigoyen, Paule Salomon, Christiane Singer și bărbați precum Thomas d'Ansembourg și Guy Corneau au depus mari eforturi, încununate de realizări.

Așa putem descoperi că nu suntem singuri, că facem parte dintr-un curent, dintr-o mișcare, dintr-o fraternitate mult mai mare decât ne-am putea-o închipui și putem înțelege că lupta pentru demnitate în orașul nostru, în cartierul nostru, în întreprinderea noastră înseamnă să depunem mărturie pentru și să trăim în acord cu respectul față de sine și față de celălalt.

Indignez-vous!, Indigène Éditions, 2010. (*N. a.*) *Vezi* și ediția în limba română: *Indignați-vă!*, traducere din franceză de Adriana Bădescu, Nemira, București, 2011.

Vezi, de pildă, *O nouă cale. Lecțiile coronavirusului* (Edgar Morin în colaborare cu Sabah Abouessalam), traducere din franceză de Anca-Maria Pănoiu, Curtea Veche Publishing, București, 2021.

Să cultivăm liniștea

Avem cu toții plăceri intime, solitare sau împărtășite – vă rog frumos, nu vă gândiți una-două la acele plăceri personale intense la care nici măcar eu nu mă gândesc! Mă refer la acele plăceri care iau naștere în jurul căutării unei stări de mai bine sau în jurul practicării unor activități ludice, estetice, a unei diversități de activități creative sau pur și simplu relaționale în care căutăm ceea ce este bun, frumos, surprinzător sau incredibil. Cum ar fi să ascultăm muzică, să cântăm, să citim poezii cu voce tare, să pictăm, să îngrijim trandafirii în grădină sau să cultivăm roșii ori chiar să visăm pe terasă, să pescuim sau să ne scăldăm fără altă haină pe noi decât cea pe care ne-a dăruit-o natura.

Dar există și o plăcere personală accesibilă fiecăruia dintre noi, pe care o putem savura și chiar pune în comun: aceea de a cultiva, de a întreține, de a ocroti în jurul nostru liniștea. Liniștea, această calitate a existenței atât de rară, atât de fragilă, atât de necesară stării noastre de bine, echilibrului, confortului nostru.

Unii dintre noi au acest noroc extraordinar de a trăi într-un mediu protejat de majoritatea formelor de poluare fonică existente în alte părți (în marile orașe, de exemplu!) și încă mai mult în alte zone ale lumii, în care domină furia și disperarea, așa cum aflăm uneori din buletinele de știri. Așa că ne-am putea lua și noi angajamentul de a ocroti liniștea. Acesta nu

poate fi decât un angajament foarte personal, care se sprijină pe puțin, care presupune puține mijloace, ba poate chiar numai un pic de coerență și, mai ales, o intenționalitate concretă, anume capacitatea de a merge dincolo de o poftă de moment sau de o dorință, către punerea ei în practică.

Astfel, de exemplu, putem să vorbim fără să ne simțim obligați să ridicăm vocea, să reducem decibelii sistemului audio, să avem grijă să nu urlăm în telefonul mobil pentru a-i vorbi cuiva care, deși se află la antipozi, ne poate auzi și fără să ne forțăm vocea! Nu e nevoie întotdeauna să strigăm după câine (sau după soție, sau după soț!) ca să ne facem auziți, nici după vreun vecin zgomotos pentru a-i aminti că avem nevoie să dormim.

Să cultivăm linistea si – sau mai ales – în interiorul nostru (încă de dimineață), să ne potolim resentimentele (prea poluante), să ne calmăm nerăbdarea (atât de frecventă), să ne rezolvăm iritările (invadatoare), să surâdem la propriile indignări (întotdeauna justificate!).

Să cultivăm liniștea înseamnă și să învățăm să ne respectăm respectând acest colț de paradis, chiar dacă și noi credem, ca anumite persoane, că paradisul adevărat este în cer și că ne așteaptă.

Să cultivăm liniștea începând de astăzi, fără să așteptăm să o facă alții înaintea noastră. Să începem chiar acum, în acest moment.

Să ne arborăm mica pancartă interioară: „Aici este posibil să fii liniștit fără să te forțezi!“

Apropo de cultura sinelui

Dezvoltarea uimitoare și uneori explozivă a unei reviste precum *Psychologies*, apariția în majoritatea marilor media a unei pagini de „relații umane“ fac să ia naștere, într-un număr tot mai mare de femei și de bărbați, aspirații deopotrivă vitale și contradictorii. Vitale cu siguranță, căci este vorba despre această nouă conștientizare a unei exigențe și a unei vigilențe mai mari cu privire la nevoile noastre relaționale și despre această însetare de a ne angaja mai mult într-o muncă cu sinele pentru a accede la împlinirea propriilor posibilități, pentru a ne întâlni cu ce este mai bun în noi. Dar și contradictorii, pentru că această mișcare în direcția unei culturi a sinelui, oricât de gratificatoare și de intensă ar fi, nu poate să se oprească la individ, ci trebuie, în cazul celor care acceptă să se proiecteze într-un viitor mai luminos, să ducă la căutarea unei duble reconcilieri.

Una, delicată și întotdeauna fragilă, este reconcilierea cu această planetă care ne-a primit acum câteva milioane de ani și cu care este urgent să restabilim o relație de respect, de dragoste și de recunoștință, inventând alte moduri de consum, noi forme de energie, noi relații cu ceilalți – relații mai puțin încărcate de agresivitate și de posesivitate.

Cealaltă, și mai dificilă – căci se referă la esența însăși a spiritualului –, constă în a prilejui întâlnirea cu divinul care se caută în fiecare

dintre noi și care se înfruntă și se pierde în atâtea conflicte, nedreptăți, violențe și războaie sau, în mod și mai patetic, într-o supraviețuire cotidiană dependentă de hiperconsum și de fuga în virtual.

Miza este riscantă: omul a fost dintotdeauna un prădător, ale cărui forțe distrugătoare se sprijină astăzi pe instituții sau pe tehnologii avansate, în timp ce forțele iubirii, pe care le-ar putea dezvolta, sunt personale și intime; dar conectându-se, aceste forțe pot – sau cel puțin aceasta este speranța mea – să contrabalanseze violența și deznădejdea.

Una dintre marile așteptări ale femeilor și bărbaților de astăzi îmi pare a fi o căutare a armoniei cu ansamblul tuturor acestor forțe care ne locuiesc și care ne pun în mișcare tot atât de mult cât pot să ne distrugă. Acest lucru trece, în cea mai mare parte a timpului, printr-o muncă cu sine, care sine nu va rămâne doar egocentric și narcisic, așa cum ar putea crede anumite persoane, ci se va deschide spre relații mai bune cu celălalt și cu mediul înconjurător, chiar dacă asta ridică noi exigențe și rigori care duc la curățarea de uscături a multora dintre relațiile vechi, la limpezirea și asanarea lor. Cultura sinelui care se dezvoltă astăzi lasă să se întrevadă o schimbare profundă în relațiile bărbați–femei, cu condiția ca atitudinea politic corectă – mereu pe urmele unei represiuni sau ale unei posibile regresii – să nu frâneze mișcarea.

Despre necesitatea vitală de a învăța să ne definim într-o relație apropiată sau mai extinsă

Indiferent de vârstă, trebuie să ne poziționăm, să ne afirmăm – pe scurt, să ne definim –, să spunem clar unde ne situăm față de cutare sau cutare problemă, împrejurare sau alegere care se cere făcută. Căci dacă nu știm să ne definim în raport cu apropiații noștri sau în cadrul relațiilor semnificative din viața noastră, riscăm să fim definiți de către ceilalți... și deci să nu ne recunoaștem în percepția lor despre ceea ce suntem, să nu ne simțim înțeleși și respectați.

A ne defini presupune câteva demersuri.

A învăța să ne poziționăm, să ne situăm în raport cu așteptările și cerințele celuilalt

Asta înseamnă că va trebui să ne asumăm riscul de a ne afirma în fața lui și poate chiar de a-l necăji sau dezamăgi, dacă răspunsul nostru nu va corespunde dorințelor sale. Ne-ar fi de ajutor să îi spunem: „Dacă îți asumi riscul să îmi faci o cerere, asta înseamnă că îți asumi și riscul răspunsului meu, altfel nu ar mai fi o cerere, ci o exigență deghizată!“ Este vorba, așadar, despre a nu-l lăsa pe celălalt să creadă că sunt întotdeauna acolo unde mă vede el, de a-i arăta că nu sunt întotdeauna așa cum mă vrea el, că

nu gândesc și nu percep neapărat aceleași lucruri ca el. În asta stă toată aventura diferențierii, în care, fără a intra într-un ciclu de opoziții și de conflicte, putem încerca să ne afirmăm în fața celuilalt, în fața ideilor, credințelor și percepțiilor cuiva, chiar dacă nu ne este apropiat. Asta nu se dobândește o dată pentru totdeauna, ci este ceva care trebuie reînceput iar și iar în meandrele unei relații. Și eu cred că asta dinamizează mai mult o relație decât să pretinzi că ești mereu de acord cu partenerul tău.

A îndrăzni să ieșim din definiția în care celălalt încearcă uneori să ne închidă

Vreau să vorbesc despre judecățile care ne sunt atribuite uneori, despre etichete, despre trimiterile la trecut, despre imaginile fixe prin intermediul cărora suntem percepuți... de către aceia care cred că ne cunosc și care încearcă să ne închidă în ele: „O, soțului meu, în afară de televizorul lui, nu poți să-i ceri nimic!“, „Știți, pe soția mea, dacă iese din bucătărie, n-o mai interesează nimic“. Ține de noi să ieșim din injoncțiuni, din clișee, din misiuni atribuite sau, mai simplu, din așteptări prin care familia noastră, apropiații și aceia alături de care trăim vor frecvent să ne definească. Și asta, cel mai adesea, în funcție de propriile așteptări, dorințe sau proiecții asupra noastră, mai degrabă decât printr-o relație directă cu ceea ce suntem noi ca persoane.

A ne asuma riscul de a nu primi aprobarea anturajului

Căutarea unei afirmări personale și nevoia de aprobare sunt cel mai adesea incompatibile. Este unul dintre conflictele interpersonale cel mai dureros de rezolvat. Avem adeseori nevoie de aprobarea celor pe care îi iubim, de a celor alături de care trăim. Cu sentimentul (adeseori eronat) că, dacă gândim sau facem același lucru ca ei, înseamnă că ne înțelegem bine! Căutarea autonomiei, care trece prin afirmare, nu se împacă deloc cu dependența legată de nevoia de a fi aprobați de către cei care ne sunt dragi. Să ne asumăm riscul de a ne afirma presupune să putem renunța, măcar provizoriu, la aprobarea anturajului nostru cel mai apropiat (adică tocmai a aceluia din partea căruia ne așteptăm la înțelegere!).

A îndrăzni să ne poziționăm în propriile aspirații, dorințe sau proiecte

Asta înseamnă să îndrăznim să ne exprimăm, să vorbim (cu propriile cuvinte), făcând cereri directe, exprimând dorințe diferite de ale celuilalt, afirmându-ne propriile poziții cu privire la cutare sau cutare situație. Ceea ce înseamnă și să acceptăm o poziționare diferită din partea celuilalt.

A plăti prețul

Dar, atenție, în orice tentativă de nouă poziționare sau de amorsare a unei schimbări, întotdeauna trebuie plătit un preț. Anturajul apropiat nu înțelege întotdeauna, pare destabilizat. Poate reacționa prin tentative de învinovățire, prin judecăți de valoare îndreptate asupra persoanei

noastre, asupra actelor sau comportamentelor noastre. Poate chiar să amenințe că luarea noastră de poziție ne va conduce la eșec, la respingere sau la suferință. Celălalt ar putea încerca să își intensifice controlul asupra noastră, să își dubleze eforturile de a ne defini, să ne dicteze ceea ce trebuie să facem sau să nu facem, să spunem sau să nu spunem, uneori printr-o strategie de opoziție, de respingere, de izolare sau de marginalizare.

Căci a crește pe dinăuntru presupune să înfrunți și să treci câteva probe, precum și să fii încredințat de faptul că cea mai rea dintre singurătăți nu este aceea de a fi de unul singur, ci singurătatea în doi – acea singurătate care îți dă senzația că ești închis într-un sistem relațional în care îți este greu să te recunoști.

Să fii frumos pe dinăuntru

Dacă frumusețea exterioară ne-a fost uneori dată de către părinții noștri (așa ni se spune!), dacă a fost opera parcursului labirintic al multiplilor factori – genetici, biologici, psihologici – care se pierd în misterele procreării, frumusețea interioară... ei bine, ea are origini foarte diferite.

Ea poate reprezenta încheierea unui proces pe care l-am putea numi „muncă cu sinele“. Și astfel să fie rezultatul unei treziri, echivalentul unei veniri pe lume, al unei renașteri. Când avem acces la resurse imprevizibile, la treziri ale conștiinței, la o nouă interogare asupra obiceiurilor, comportamentelor sau conduitelor care până la momentul respectiv ne închideau într-un personaj, într-o uniformizare sau într-un sistem relațional în care domina gestionarea unui cotidian devitalizat, atunci un întreg evantai de energii, vibrații, pulsații ale vieții se răspândește în corpul nostru și ne transfigurează. Da, o cred cu tărie: frumusețea interioară, pe care o percepem la anumiți bărbați sau la anumite femei, poate fi reflexia unor călătorii intime, a unor întâlniri, a unor descoperiri care pe de o parte duc la o deschidere, la o mai mare ascultare a sensibilului, a indicibilului frumuseții care ne înconjoară, iar pe de altă parte ne îngăduie să ne simțim mai unificați, mai acordați, mai împăcați cu acest corp care ne aparține.

Dar trebuie spus că una dintre cele mai frecvente origini ale frumuseții interioare este dragostea. Adică atunci când un sentiment unic, dătător de tresăriri, ne locuiește, ne împinge, ne transportă către o ființă care devine receptaculul tuturor gândurilor, al tuturor dorințelor, al proiectelor noastre. Și mai ales atunci când dragostea noastră întâlnește față către față, foarte aproape, o altă dragoste, în deplină reciprocitate (ceea ce se întâmplă mai rar decât am crede). Atunci când sentimentele noastre sunt întâmpinate, primite, amplificate de către cel sau cea care le este destinatar(ă), întregul anturaj constată: „Ai întinerit, ai devenit mai luminos(oasă), strălucești, nu te-am mai văzut niciodată așa frumos(oasă)...“ Remarcile nu contenesc și atunci înțelegem că sentimentele pozitive, starea de bine, încrederea și dragostea care sălășluiesc în noi hrănesc o frumusețe interioară care va răsuna, se va proiecta, se va arăta la exterior, irigându-ne întreaga ființă.

Frumusețea interioară și cea exterioară se pot atunci îmbina, armoniza, amplifica reciproc și pot forma un tot. Plinătatea interioară, dinamismul afectiv, calitatea relațiilor noastre vor fi echivalentul unui cernoziom tonic, dătător de viață, pentru a ne înfrumuseța nu numai gândurile și trupul, ci și întregul fel de a fi pe lume.

Să îți trezești conștiința sau să fii trezit de ea?

Niciodată de-a lungul existenței mele nu am putut să răspund la această întrebare într-un mod care să mă mulțumească. Așa că m-am hotărât să o integrez, ca pe o opțiune posibilă, în peștera deja plină a descoperirilor mele, să o înregistrez în carnetele atent ținute la zi ale sensibilității mele, să o includ în imensitatea resurselor mele (da, da, ca fiecare dintre voi, dragă cititorule).

Să îți trezești conștiința nu poate fi un act voluntar, o decizie pe care să o iei într-o bună dimineață, încleștând fălcile și bătând cu pumnul în masa de mic dejun, bazându-te pe bunăvoința brută pe care o simți în tine în ziua respectivă.

Perioada pe care am petrecut-o spitalizat, în sanatoriu, între nouă și paisprezece ani, a fost cea în care conștiința mi s-a trezit pornind de la stimulii din imaginația mea. Am stat cinci ani întins într-un ghips, de la glezne până la gât, și nu cunosc un mijloc mai bun de a stârni, de a dinamiza și de a produce o implozie a imaginarului, care parcurge astfel la galop teritoriile fabuloase a ceva mai mult decât doar gândul: o arborescență de imagini, o constelație de cuvinte, un torent de situații și de visuri stârnite, din care vor emerge uneori o luciditate incisivă, o înțelegere ascuțită și spontană, o conștiință mai deschisă. În consecință, faptul de a-mi fi trezit conștiința a fost legat de

capacitatea mea de a-mi modula gândirea pe trei dimensiuni: urcarea (înălțarea), coborârea (aprofundarea) și deschiderea (expandarea, adică dilatarea). Toate acestea ca să ajung să văd dincolo de aparențe, ca să îmi depășesc certitudini și credințe dobândite de multă vreme.

Cred că trezirea propriei conștiințe implică să fim capabili să dăm un sens evenimentelor din viața noastră, să simțim, dincolo de consecințe, profunzimea și consistența propriilor acte, care până atunci păreau evidente. Uneori cu un efect care se poate dovedi dureros: să trebuiască să ne reevaluăm angajamente care nu ne puneau nicio problemă, care nu se aflau sub semnul întrebării și care se vor dovedi încărcate de un nou sens, salvator și dinamizant.

Trei demersuri au fost esențiale pentru mine în felul în care am putut fi trezit de conștiința mea.

La început, în vara în care aveam douăzeci de ani, a fost senzația că trebuie să îmi schimb meseria, să demisionez din postul de expert contabil stagiar, ca să mă înscriu la o formă de educație specializată și, ulterior, la studii de psihologie, de fapt descoperirea unui univers uriaș, care m-a înglobat pentru totdeauna: relațiile umane. O trezire a conștiinței echivalentă cu un declanșator care îmi spunea, la modul imperativ, că nu sunt la locul meu, care mă incita să fac o schimbare, ca să îmi asum o alegere de viață care avea să îmi bulverseze întreaga existență.

Un demers pasibil de a-mi fi făcut conștiința mai conștientă, adică de a mă fi făcut mai puțin dominat (poate) de către inconștient, a fost seria de ședințe de analiză freudiană pe care am făcut-o la vârsta de douăzeci și nouă de ani. Îmi amintesc acea perioadă ca pe una de trezire, de

sensibilitate luminoasă, în care evenimente din viața mea prezentă le confereau sens anumitor evenimente din viața trecută sau invers. Aveam sentimentul unei mari limpezimi interioare, care îmi alunga umbrele din copilărie.

Apoi, de-a lungul unui sejur în India, într-un ashram din Pune, am avut parte de descoperirea *rebirth*[16]-ului (renașterii) și de conștiința ascuțită a bebelușului – prezent în mine într-un mod atât de dureros la vârsta de treizeci și cinci de ani – că sunt sfâșiat între dorința de a rămâne în pântec și o aspirație violentă de a ieși. O sfâșiere pe care am regăsit-o, la fel de violentă, în mai multe rânduri în viața mea de adult.

Astăzi cred mai ales că trezirea conștiinței noastre ține de anumite semne, de întâlniri, aș spune chiar de sincronicități care vor lega în mod subtil între ele fapte și evenimente și ne vor permite să ne schimbăm perspectiva, să accedem la o nouă înțelegere, să dăm un sens unei situații trăite, unui comportament recurent, unui angajament deja luat sau unei decizii care trebuie luată.

Cred că a fi trezit de propria conștiință ține de revelație și că orice trezire a conștiinței este echivalentul unei creații. Așa navigăm între revelație și creație, purtați de velierul magic al conștiinței noastre pe un ocean nesfârșit care cuprinde cerul și pământul, și asta de-a lungul întregii noastre existențe.

Engl. în original.

E greu să schimbi totul!

Uneori putem fi tentați să dăm totul peste cap în viața noastră, să devenim radical diferiți de azi pe mâine, să nu mai semănăm deloc cu cine suntem, să ne schimbăm total raportul cu lumea. Visăm la un eveniment, la un concurs de împrejurări sau la o atingere de baghetă fermecată care să schimbe atât ceea ce suntem, cât și ceea ce ne înconjoară.

Dar mai știm și că, indiferent ce am avea în viața noastră sau în jurul nostru, este dificil, dacă nu chiar imposibil, să răsturnăm tot. Despre acest „tot" va fi reflecția mea.

Pentru cei care ar avea intenția, dorința sau visul să o facă, e dificil să reușești să schimbi totul, ba încercarea poate fi chiar descurajantă și epuizantă. Dar asta nu trebuie să ne împiedice să avem câteva tentative de schimbare, mai ales în anumite zone ale vieții noastre care ni se par deschise la posibilitatea de a curăța, de a lărgi, de a face loc. Căci întotdeauna este greu să umpli o sticlă deja plină!

Orice schimbare este însoțită de renunțări, orice schimbare presupune să dai drumul unor lucruri ca să faci loc pentru noutate, pentru inedit, pentru neașteptat. Trebuie să încercăm să pornim câteva schimbări și să amorsăm câțiva pași în direcții neexplorate:

- Schimbări care ne privesc credințele și certitudinile, prin care acceptăm să le

reevaluăm sau să le confruntăm cu alte credințe și certitudini.

- Schimbări care vor viza să modifice conduite sau comportamente purtătoare de neînțelegeri, de insatisfacții, de suferințe repetate; care ne incită să ne punem întrebări cu privire la modul nostru de comunicare sau de non-comunicare, să îndrăznim să ne reevaluăm moduri de a fi și, poate, care să ne împingă să ne asumăm riscul de a întreprinde o muncă cu sine sau de a urma o formare, pentru a modifica unele dintre aceste relații umane din care se țese cotidianul nostru.
- Schimbări legate de obiceiurile noastre alimentare, de relația pe care o avem cu corpul nostru, cu viața noastră intimă, amoroasă și sexuală, pentru a înțelege mai bine ce anume punem în joc atunci când este vorba despre întâlnire și împărtășire.
- Schimbări care ne pot modifica angajamentele trecute, care ne pot îndemna să ne reevaluăm alegeri de viață atunci când descoperim că nu mai sunt în acord cu ceea ce am devenit, cu femeia sau cu bărbatul care suntem astăzi.
- Schimbări care ne vor proiecta în afara limitelor noastre obișnuite, care vor împinge granițele ezitărilor și fricilor noastre.
- Schimbări care ne vor invita să îndrăznim să ne împlinim dorințe care ni se păreau inaccesibile.

„Mă dor cuvintele...!“

„Mă dor cuvintele mult prea des, nu mă înțeleg bine cu ele, s-ar zice că au ceva cu mine...“, îmi scrie un adolescent. „Nu înțeleg ce se petrece în mine. Când mă aflu în fața cuiva pe care nu îl cunosc, cuvintele mi se destramă, mi se duc de râpă, nu vor niciodată să exprime exact ceea ce simt sau gândesc. Când vor să iasă, ies în debandadă, în dezordine și îmi dau o stare de rău. Mai simt și că celuilalt nu i se întâmplă la fel, ceea ce nu lasă o impresie bună și toate se dau peste cap.

De asemenea, cuvintele îmi ies uneori din gură înainte să vreau să le rostesc, în timp ce alteori mi se ascund în străfundul gâtlejului, se crispează, se contorsionează și refuză să iasă. Am în mine cuvinte moarte de spaimă, care nu vor să fie spuse. Iar alteori s-ar zice că le face plăcere să se încâlcească, să se amestece – e un mare chin înăuntrul meu.

Dar cel mai greu îmi e când simt că acele cuvinte pe care le folosesc în clasă, cu prietenii sau cu părinții mei nu îmi aparțin, că sunt cuvinte împrumutate, copiate, repetate prostește, cuvinte care le aparțin altora, nu mie.

Așa am împrumutat o mulțime de expresii prefabricate, fraze de-a gata, toate acele vorbe care se aud peste tot prin curtea școlii, prin piețele publice sau prin casa scărilor, dar care nu sunt ale mele: ele nu îmi sunt de folos decât ca să nu par prea prostănac în fața prietenilor mei,

îmi conferă un stil, un gen, «un gen urât», spune mama, dar ea nu înțelege nimic. O observ și-apoi văd bine că și ea tace în fața tatei. El nu are nevoie de cuvinte, lui îi e de ajuns să urle. Cuvintele nu le cunoaște, el nu cunoaște decât loviturile.

Eu aș vrea să am cuvintele la dispoziția mea, să mă ajute să exprim tot ce se află în străfundul meu și aș vrea ca acela care se află în fața mea să înceteze să se mai comporte ca și cum ar înțelege, ci să le audă cu adevărat, ca să se lase purtat de ele.

Dacă aș avea niște cuvinte ale mele, cu adevărat ale mele, aș vrea să spun ce merge, ce nu merge, ce mi-ar plăcea și, mai ales, ce simt. E groaznic să fii obligat să ții totul în tine, pentru tine – tot ce mi se învârte prin cap, prin corp, tot ce îmi imaginez, o mulțime de imagini, de gânduri nesănătoase, dar și chestii de bine, răbufniri de furie sau de iubire, în sfârșit, tot ce circulă, tot ce se agită și se îngrămădește în mine.

Ruminația nu e bună. Despre amicul meu, cel care și-a ucis prietena chiar înainte de vacanță, ziarele au scris că a făcut-o pentru că se uitase non-stop la *Scream*. Eu nu cred explicația asta a adulților. Toți de la mine din clasă s-au uitat la *Scream* de mai multe ori, nu e asta. Știm bine că e cinema, că sunt efecte speciale, ketchup, că după ce a fost făcut bucăți, actorul o să se scoale de-acolo și o să se ducă să halească... Nu.

Ce ne pune cel mai tare la încercare este că nu putem, că nu știm să vorbim despre ceea ce vedem, că nu reușim să ne împărtășim sentimentele, percepțiile, toate rahaturile care se zbat în noi. Și-atunci ținem în noi și, într-o zi, totul

explodează. Cuvintele nespuse sunt cele care fac cele mai mari ravagii pe dinăuntru, cuvintele pe care ni le reținem, pe care nu reușim să le rostim. Niște nenorocite de cuvinte care nu se lasă scoase...

Începusem un carnet, îmi notasem acolo cuvinte care îmi plăceau, aveam o mulțime, dar mai trebuie să știi și să le plasezi, să le pui la locul bun. Când încercam să scot unul sau două, prietenii mei mă priveau cu un aer ciudat... Într-o zi, mama mi-a spus plângând: «Ce îmi va fi lipsit cel mai mult în viață e că n-am avut niște cuvinte ale mele, ca să exprim ce aș fi vrut să arăt din mine, fără să îmi fie rușine...»

Așa că nu mai știu, aștept, mi-ar plăcea să pot inventa cuvinte..."

Să inventezi cuvinte, cuvinte proprii, pentru a exprima astfel indicibilul, minunarea, uimirile trezite de propriile trăiri interioare.

Prefer fidelitatea față de propria persoană

De-a lungul întregii noastre existențe, avem de făcut alegeri de viață legate de valorile noastre sau de constrângeri ale căror mize nu le stăpânim întotdeauna în întregime. În plus, ne mai luăm și angajamente, asta însemnând că o parte din timpul nostru ne vom lega de cineva pentru o acțiune care trebuie desfășurată, pentru o sarcină precisă ori pentru un proiect de viață de lungă durată. Ne dăm seama cât de important este să ne ținem de angajamente, pe de o parte, atunci când suntem noi cei care și le iau, iar pe de altă parte, când altcineva și le ia față de noi. Unii o fac cu un anumit laxism, fără să pună prea mare preț pe cuvântul ținut sau neținut, alții (din rândul cărora fac parte și eu), dimpotrivă, veghează cu o rigoare scrupuloasă și chiar cu o anumită rigiditate (tot eu) să își onoreze angajamentele luate sau pentru ca acelea luate față de ei să fie onorate.

Dar mi s-a întâmplat – și cred că nu sunt singurul care a avut parte de asta – să mă aflu în dificultate, într-o stare de conflict interior, atunci când angajamentul pe care mi-l luasem era confruntat cu o alegere de viață importantă pentru mine, căreia trebuia să îi acord prioritate dacă nu voiam să ajung în situația de a nu mă mai suporta. Așa s-a întâmplat când am descoperit că nu mă mai respectam într-o relație profesională și că faptul de a rămâne în

respectivul serviciu, încercând să țin răul în mine de dragul de a păstra această relație față de care îmi luasem un angajament, mă făcea să somatizez (infecții repetate în gât, crize de herpes, lombalgie tenace...) până la epuizare, să mă tem încă de sâmbăta că o să vină lunea, să îmi sabotez existența și să pun multă presiune pe relațiile mele intime.

Lucrul s-a repetat mai târziu, într-o manieră cu atât mai radicală, mai violentă, mai sfâșietoare, când am fost pus în situația de a alege între fidelitatea față de celălalt și fidelitatea față de mine însumi. Am preferat fidelitatea față de mine însumi, nevoia mea de a mă respecta, de a rămâne aproape de sentimentele mele reale, și nu de acelea pe care celălalt le voia de la mine, ba chiar mi le pretindea.

Astăzi, dacă m-aș afla într-un conflict similar, aș avea chef să spun că mă aleg pe mine, că am grijă să mă respect, rămânând cât mai în acord cu trăirile mele, fără să caut cu orice preț să îi fac pe plac altuia, refuzând să mă las definit de așteptările, de fricile, de dorințele sau de credințele lui.

Situația care mi se pare cel mai greu de gestionat este aceea care precedă sfârșitul unei relații amoroase sau conjugale. Atunci când unul dintre cei doi simte că nu se mai poate amăgi, întrebându-se dacă mai iubește sau nu, căci știe, simte în adâncul său că sentimentele i s-au schimbat, că dragostea a fost masiv înlocuită de semne de tandrețe, de sentimente de recunoștință sau de vinovăție, provocând fuga sau conflictele mocnite. „Nu știam cum să îi spun soțului meu că nu îl mai iubesc, că nu mai simt nimic pentru el, că nu mai am nicio dorință, că simplul fapt că m-ar fi putut atinge – pe mine,

care îl dorisem atât – mă făcea să mă zbârlesc de furie și de rușine...", „Situația noastră era cu atât mai complexă cu cât aveam o afacere împreună și sfârșitul relației noastre amoroase punea în pericol echilibrul financiar al întreprinderii din care ne duceam traiul amândoi... Simțeam limpede că destrămarea mariajului nostru însemna și scoaterea la vânzare a buticului nostru până atunci înfloritor, dar care acum începea să scârțâie...". Când este atât de greu să îi spunem celuilalt „Nu mai vreau să am o relație intimă cu tine, nu mai simt iubire" („Nu te mai iubesc" pare imposibil de zis), persistăm într-o stare de confuzie, de lipsă a prezenței reale, într-o absență din ce în ce mai frecventă, ne refugiem în muncă, în sport sau în orice altă activitate care, brusc, devine foarte importantă și ne ocupă acel timp pe care nu mai vrem să îl petrecem împreună cu celălalt.

A-ți acorda prioritate, a îndrăzni să te respecți, a dori să îți rămâi fidel nu sunt poziționări pe care apropiații noștri să le vadă cu ochi buni. Suntem acuzați de egocentrism, ba chiar de egoism, suntem puși la zid de către anturaj, care uneori își gestionează propriile conflicte prin intermediul nostru.

Aș fi tentat să spun că alegerea de viață care corespunde bărbatului sau femeii care am devenit ar trebui să primeze asupra angajamentului. Dar ține de fiecare să afle, să audă înăuntrul său ceea ce domină într-un anumit moment sau ceea ce poate domina într-altul.

Oare am devenit un optimist fără iluzii?

Când ai avut norocul sau nenorocul de a fi un angoasat hipersensibil de-a lungul întregii copilării și adolescențe, așa cum am fost eu, e lesne de închipuit că rădăcinile optimismului nu s-au putut dezvolta prea liber în ființa ta. Chiar dacă sunt conștient că această angoasă a avut câteva avantaje, precum acela de a-mi da un imbold pentru acțiune, autodepășire și creativitate, ea mi-a lăsat de-a lungul vieții și urme adânci, dureroase.

După ce mulți ani am fost un pesimist refulat, apoi un pseudooptimist puțin cam prea angelic și care se voia lucid cu orice preț, cred că am devenit, spre marea mea surpriză, un optimist fără iluzii.

În primul rând, fără prea multe iluzii cu privire la mine însumi, dat fiind că mă simt împins până la limită de fiecare dată când mă lovesc de insuportabil – eu, care mă credeam familiarizat cu imposibilul.

Fără prea multe iluzii cu privire la evoluția țării mele, unde, de-a lungul ultimilor ani, atâtea persoane se instalează într-o stare de victimizare, cultivă asistența socială sau se încăpățânează să practice atât de multe forme de autosabotaj, maltratându-și propriile resurse și posibilități.

Cu puține iluzii referitoare la lumea mai apropiată sau mai îndepărtată din jurul meu,

chiar dacă păstrez un strop de speranță naivă că din ce în ce mai mulți copii, de pe tot cuprinsul mapamondului, vor putea primi îngrijiri elementare, vor avea acces la o siguranță suficientă pentru a deveni adulți, vor avea parte de o alimentație care să le respecte nevoile și vor primi o educație care să le ofere acces nu doar la mai multă cunoaștere și știință de a face lucruri, ci și la o știință de a fi, la o știință de a deveni și la o știință de a crea.

Fără iluzii exagerate cu privire la specia umană, care îmi lasă impresia că în perioada următoare se va îndrepta țintă și cu foarte mult curaj spre o mulțime de suferințe, cu o tenacitate și cu o perseverență care siderează și, mai ales, orbesc. Și asta în pofida faptului că descoperirile pe care le vom face în anii care vin vor bulversa tot viitorul acestei planete, dincolo de puterea noastră de închipuire.

Fără prea multe iluzii privitoare la capacitățile noastre de a ne adapta la schimbări politice, culturale și climatice, adaptare pentru care va trebui, cu multă rezistență și cu rătăciri, să reevaluăm esențialul valorilor și al alegerilor noastre de viață.

Totuși, cu o rămășiță de optimism, susținut de o credință ultimă, anume că oamenii au mai multe resurse decât își închipuie, o putere de autovindecare mai semnificativă decât aceea pe care o folosesc pentru a supraviețui, o capacitate de a iubi mai mare decât aceea pe care o experimentează în întâlnirile lor amoroase și în viața de cuplu, în aducerea pe lume a copiilor și în creșterea lor.

Și totuși, rămân un optimist incorigibil, pentru partea de vis pe care continui să o port în imensitatea imaginației mele, pentru partea de

creativitate care sălășluiește în anumiți oameni și care va iriga, la momentul potrivit, o realitate care va avea mare nevoie de ea.

Fragilitatea umană

Noi, oamenii, suntem deopotrivă fragili și puternici, câteodată tari și adeseori vulnerabili, mereu imprevizibili când suntem puși în fața propriilor slăbiciuni. Căci suntem antrenați într-o mișcare de creștere sau de autodepășire și, în același timp, prizonieri ai propriilor limite și ai posibilelor regresiuni. Mi s-a părut interesant să îmi pun întrebări cu privire la fragilitatea umană din perspectiva originilor, cauzelor și manifestărilor sale multiple.

Trebuie, înainte de toate, să ne acceptăm fragilitatea funciară, mai ales pe aceea legată de starea noastră primordială de ființe nedesăvârșite. Când ieșim din pântecul mamei, maturizarea psihică, mintală și relațională este incompletă. Ceea ce ne plasează într-o situație critică de imaturitate și dependență față de cercul de apropiați. Părinții sau cei care îi înlocuiesc vor juca un rol vital în această succesiune de miracole care, după venirea pe lume, ne vor jalona copilăria. Această fragilitate originară va fi diminuată sau augmentată în funcție de maniera în care anturajul ne va răspunde sau nu la nevoile de supraviețuire, într-o manieră adaptată sau inadaptată, binevoitoare sau răuvoitoare. Acesta este sensul în care persoanele semnificative din copilărie joacă un rol esențial în construirea persoanei noastre și, mai ales, în felul în care vom putea, mai departe,

să relaționăm și să ne confruntăm cu un mediu mai mult sau mai puțin primitor sau amenințător.

Există și fragilități care se vor înscrie în noi ca urmare a unor traumatisme, a unor agresiuni sau violențe care ne vor traversa existența și ne vor provoca răni primare, adânci, legate de umilire, de nedreptate, de trădare, de neputință, abandon sau respingere. Răni care se pot trezi și reactualiza ulterior pornind de la evenimente aparent nesemnificative, de la conduite sau circumstanțe resimțite ca negative ori de la întâlniri care se vor dovedi toxice sau nesănătoase pentru noi.

Există fragilități circumstanțiale, efemere sau de durată, legate de pierderea unei ființe dragi (sânge din sângele nostru[17]!), de dispariția brutală a unor persoane din galaxia noastră afectivă, amoroasă, cum ar fi un părinte, un prieten, un partener de viață... și care ne vor antrena uneori într-un vârtej de suferință și de disperare care ne va lăsa vlăguiți, fără forță.

Și apoi, firește, deși mai puțin recunoscute, sunt și acele fragilități întreținute de ceea ce eu numesc „autosabotori", adică gânduri (ruminații, ranchiune), conduite (decizii luate pe baza unor reacții imediate), comportamente (fugă sau provocare), alegeri amoroase (pasiune, gelozie, acceptarea unei stări de dependență), care ne vor incita să facem exact ceea ce nu ne convine, să ne angajăm într-o direcție, într-o alegere care nu corespunde absolut deloc adevăratelor noastre nevoi relaționale sau așteptărilor noastre profunde.

Este important să vorbim și despre principiul inegalității în fața nenorocirii. Căci aceeași situație conflictuală, același eveniment traumatizant legat de un accident sau de o boală

nu se înscrie cu aceeași rezonanță, nu atinge aceleași zone problematice din istoria personală, nu declanșează aceleași resurse, nu se deschide spre aceleași temeri sau dorințe în cazul fiecăruia. Precizez aici că în joc este și ceea ce ni se întâmplă, ceea ce ne atinge sau ne rănește, dar și ceea ce facem noi din asta. Să ne uităm la cei care au scăpat din lagărele de concentrare naziste, din gulagurile sovietice sau din calea genocidelor cambodgian sau ruandez, ca să nu mai citez și alte exemple. Rareori sunt coloși sau persoane cu o constituție puternică, adeseori sunt ființe aparent slabe, cu un fizic care iese prea puțin în evidență, care au supraviețuit, care au găsit în ele resurse nebănuite pentru a traversa infernul și a rămâne în viață. Există persoane al căror coeficient de reziliență pare mai ridicat decât al altora, ceea ce le permite să se refacă mai bine, să fie mai active, mai dinamice în reconstrucția propriei persoane.

Astfel, unul dintre paradoxurile fragilității noastre reale va fi acela de a suscita nu numai slăbiciuni sau neputință, ci și de a stimula resurse neașteptate, de a ne lărgi limitele, de a ne permite să renaștem, să ne reapropriem o nouă forță vitală.

În original, joc de cuvinte intraductibil bazat pe omofonia dintre *cher* („drag“) și *chair* („carne“).

Nevoia de a fi recunoscuți

Avem multiple nevoi relaționale, dintre care le amintesc aici pe cele absolut vitale: nevoia de a ne exprima, nevoia de a fi auziți, prețuiți, nevoia de apartenență, de intimitate, nevoia de a crea și de a visa. Nevoia de a fi recunoscuți așa cum suntem, așa cum ne simțim (și nu cum ne-ar vrea celălalt) mi se pare una dintre cele mai delicate. Mai ales atunci când percepția noastră imediată nu corespunde percepțiilor celuilalt, când există un decalaj între imaginea pe care o avem despre noi înșine și imaginea pe care ne-o transmite celălalt.

Această nevoie de a fi recunoscuți este vătămată mai des decât ne-am imagina. Astfel, când facem mult pentru cineva și faptele nu ne sunt recunoscute, când dăm ce e mai bun din noi și darul nu ne este primit, când oferim partea cea mai fecundă din ființa noastră și ea este ignorată sau nesocotită, atunci se trezesc răni care sângerează pe interior, se incrustează în noi suferințe inexprimabile, se instalează disperarea și se dezvoltă neîncrederea în tot ceea ce ne înconjoară și, mai ales, în noi înșine.

Asta se întâmplă în anumite relații amoroase, în egală măsură în anumite cupluri, apare în anumite relații parentale, se instalează și persistă în relațiile profesionale.

Nevoia de a fi recunoscuți și acceptați în mod necondiționat, chiar și cu contradicțiile noastre, este una dintre nevoile cele mai arhaice, mereu la

pândă, căutând confirmare. Este o nevoie care se diversifică imediat în nevoi secundare la fel de importante: nevoia de a fi aprobați, confirmați, gratificați și identificați drept buni, importanți, purtători de calități rare, nevoia de a fi percepuți ca surse de binefacere.

Dacă nu mă simt recunoscut pentru cât de mult am dăruit sau pentru puținul pe care l-am făcut, se deschide în mine o falie care se va umple de percepții vătămătoare, pe care imaginarul va broda arabescuri în jurul victimizării, chiar persecuției. Așa că mă voi simți neiubit, neînțeles, luat în bătaie de joc, maltratat în intenția mea de a face bine, indignat că s-ar putea crede că aș fi putut face mai mult sau acționa diferit și foarte adesea rănit de faptul că ceilalți și-ar putea imagina că am acționat conștient, că ce am făcut necorespunzător a fost dinadins.

O muncă cu sine în jurul vulnerabilității izvorâte din nevoia de a fi recunoscuți se va putea desfășura înțelegând mai bine că povestea noastră are în amonte două nevoi incompatibile: nevoia de aprobare și nevoia de afirmare. Că prima nu poate coabita întotdeauna cu cea de a doua. Că dacă îmi asum riscul de a mă afirma, va trebui, poate, să renunț la aprobarea celuilalt și, mai ales, la aprobarea apropiaților mei. În aceste condiții, nevoia de a fi recunoscuți va fi fragilizată, va rămâne totuși în fiecare dintre noi, însă mult mai puțin sensibilă, mai puțin vulnerabilă și, prin urmare, mai ușor de asumat în viața de zi cu zi.

Conflictul dintre nevoie și dorință, sursă de violență îndreptată împotriva sinelui și a celorlalți

Conflictul dintre nevoie și dorință care se zbate uneori în noi este prototipul însuși al conflictului intrapersonal. Conflict de ordin intim, pe care cel mai adesea îl transformăm într-un conflict interpersonal, adică un conflict cu un celălalt mai mult sau mai puțin apropiat, pe care ni-l proiectăm, făcându-l responsabil de o alegere nesatisfăcătoare sau frustrantă pe care am făcut-o deja, o facem în prezent sau pe care ne este greu să o facem pentru viitor.

Suntem ființe animate de numeroase nevoi (nevoi de supraviețuire, nevoi educaționale, nevoi de apartenență, nevoi relaționale), dar și locuiți, ba chiar prinși în cleștii a nenumărate dorințe care țâșnesc în noi clipă de clipă și care în ziua de astăzi sunt restimulate neîncetat de către tentațiile invadatoare ale unei societăți de consum fără limite. Una dintre funcțiile parentale esențiale constă în a pune suficient de multe repere (limite, interdicții, sancțiuni), pentru a le permite copiilor să distingă mai bine între propriile nevoi și dorințe și să își asume frustrările inevitabile care decurg din faptul că nu toate dorințele lor vor fi satisfăcute. Dar asta presupune ca adulții înșiși să cunoască diferențele dintre o nevoie și o dorință.

Specificul unei nevoi este acela că reclamă să fie satisfăcută sau împlinită la modul minim, altfel poate pune în pericol echilibrul fiziologic sau psihic al celui care nu are răspunsuri adecvate la așteptările sale pe planul respectiv.

Specificul unei dorințe este că nu trebuie să fie descalificată sau respinsă. O dorință are nevoie mai ales să fie recunoscută, auzită, respectată și, uneori, împlinită. Dacă este satisfăcută, va duce la plăcere, iar dacă nu este auzită ori satisfăcută, ar putea declanșa o frustrare. Totuși, asta nu va pune în pericol existența celui sau celei care și-a mărturisit dorința.

Când o dorință este satisfăcută, copilul sau adultul va avea o stare de bine mai mult sau mai puțin provizorie. Când dorința este amânată sau neîmplinită, declanșează o stare de rău sau de disconfort în grade variabile: decepție, frustrare, furie îndreptată împotriva celuilalt (perceput ca fiind rău, neînțelegător, neiubitor) sau împotriva propriei persoane („Dar de ce m-am înjosit să cer, să vorbesc despre dorința mea?! Ce idiot sunt...!").

De câteva decenii încoace – și asta din motive foarte diverse (diferite sentimente de vinovăție ale părinților, presiuni consumeriste, influență din partea mass-mediei) –, mulți copii sunt „crescuți" (ar trebui să spun „alienați") cu răspunsuri lipsite de nuanță, din partea familiei, la cvasitotalitatea dorințelor lor (totul acum, imediat, fără contrapartidă) și, în mod paradoxal, devin foarte frustrați pe planul nevoilor, mai ales al celor relaționale. Motivul este că, în cazul copiilor, un răspuns nelimitat la dorințe suscită un prag al frustrării foarte coborât. Așa încât orice întâlnire cu realitatea, care va fi în mod necesar frustrantă, va fi trăită de ei ca o

agresiune, la care vor răspunde prin violență. În asta rezidă forma cea mai disimulată și mai generalizată a violenței din școli, din cartiere sau din alte locuri. Uneori se întâmplă și ca această violență ai cărei purtători sunt copiii să se întoarcă împotriva lor prin conduite de risc, prin adicții și comportamente autodistructive.

Înțelegând mai bine diferența dintre nevoie și dorință, le vom putea propune copiilor noștri relații mai clare, mai ferme și, prin urmare, mai constructive pentru dezvoltarea lor și mai deschise în vederea întâlnirii cu lumea care îi așteaptă.

Prietenia, ah, prietenia!

Trebuie spus de la bun început că prietenia, contrar părerii multora, nu se întemeiază pe un sentiment împărtășit sau reciproc, ci pe un ansamblu de percepții care, atunci când sunt prezente într-o relație, ne confirmă că cealaltă persoană merită să ne fie prietenă.

Mai trebuie spus și că există mai multe niveluri sau grade ale unei prietenii propuse sau primite:

- Prietenia de circumstanță, așadar adesea pasageră, care lasă o urmă ușoară, alcătuită din schimburi si din momente agreabile petrecute împreună.
- Prietenia precoce, care se naște în copilărie și care, chiar dacă nu este întreținută sau are un parcurs ulterior aleatoriu, constituie pentru noi o formă de ancorare într-o stare de bine și de încredințare care ne va însoți multă vreme.
- Prietenia matură, întemeiată pe afinități, pe o încredere fără rezerve, pe o complicitate care va fi confirmată atât în momentele de fericire împărtășită, cât și în perioadele mai dificile ale existenței noastre.

Trăirile specifice prieteniei alcătuiesc o gamă de percepții care merg de la tandrețe până la încredere, trecând prin complicitate, printr-un acord între ideile, credințele și angajamentele noastre și ale celuilalt și, mai ales, prin faptul de

a ne simți acceptați în mod necondiționat de către cel sau cea pe care îl/o considerăm prieten(ă).

Ceea ce caracterizează prietenia este reciprocitatea sau mutualitatea. Știu că mă pot aștepta de la prietenul meu la același lucru la care se poate aștepta și el de la mine, fără vreo scădere din partea mea sau a lui. Această acceptare necondiționată, care nu poartă în sine critici sau ambivalențe, mi se pare esențială pentru a-mi caracteriza trăirea în raport cu cel sau cea pe care îl/o consider prieten(ă).

Transparența este una dintre calitățile prezente în relația de prietenie. Transparență uneori relativă, căci avem cu toții zone de umbră și o nevoie de grădină secretă. Dar, adeseori, mai degrabă vom împărtăși cu un prieten decât cu un partener, de exemplu, interogații cu privire la propria grădină secretă sau viață intimă. Este marea funcție a prieteniei aceea de a-i putea încredința unui prieten ceea ce îți spui ție însuți: funcția de oglindă.

Mi s-a pus adeseori întrebarea referitoare la un anumit drept la rezervă în cadrul relației de prietenie. Nu știu ce înseamnă „drept la rezervă", eu consider că prietenia presupune respectarea confidențialității. Prietenul adevărat este acela despre care știm că nu va dezvălui ceea ce îi încredințăm.

Destăinuirea totală este posibilă, dar nu oricând și nu oricum. În destăinuirea totală, nu trebuie confundată destăinuirea acelor lucruri care ne privesc și ne aparțin cu destăinuirea a ceea ce îl privește pe un altul. Dacă descopăr că soția prietenului meu are o relație clandestină, asta nu mă privește – asta o privește pe soția lui

și ține de relația prietenului meu cu ea. Pot să mă duc la soția lui și să o invit să clarifice situația cât mai repede cu putință. La fel cum pot să renunț să mai am o relație cu ea, pentru ca astfel să nu mă fac complice la abaterea ei. Personal, consider că nu e treaba mea să îi dezvălui prietenului meu viața intimă a soției sale.

Mai sunt și acele relații pe care eu le numesc „toxice“. O prietenie ajunge toxică atunci când devine invadatoare, abuzivă la nivelul solicitărilor, când nu mai există reciprocitate. Potrivit este să ținem cont de evoluția fiecăruia: astăzi nu mai sunt cel care eram atunci când a intrat această prietenie în viața mea, el (ea) nu mai este aceeași persoană și este posibil ca acordul care exista atunci să se fi deteriorat între timp.

Vârstele vieții noastre

În istoria dezvoltării afective și sociale a micului om, la stadiile descrise în mod obișnuit în manualele de psihologie s-au adăugat încă două, noi. Astfel, între momentul când am ieșit eu din pântecul mamei, acum șaptezeci și nouă de ani[18], și cel în care scriu aceste rânduri, mi se pare că viața contemporanilor mei (la fel ca a mea) s-a lărgit și s-a adâncit considerabil.

Să ne imaginăm viața ca pe un fluviu (niciodată liniștit), al cărui izvor este reprezentat de venirea pe lume a unui bebeluș și al cărui curs va fi protejat și jalonat de copilăria mică, apoi canalizat și structurat de copilărie, agitat și bulversat apoi de adolescență, uneori ancorat și confirmat de vârsta adultă și de maturitate, pentru ca pe cel din urmă versant al vieții să se lărgească și să se reverse într-un estuar larg, adânc, ramificat în mii de canale, iazuri, situri naturale deschise înspre un ocean de nesfârșire pe care îl numim „bătrânețe“. Astăzi, pe acest fluviu au venit să se grefeze încă doi afluenți importanți, care nu existau altădată.

În mod clasic, descriam copilăria mică – perioada care ne revenea în minte prin numeroase amintiri fericite sau mai puțin fericite, cu memoria fidelă a inimii și a corpului –, după aceea copilăria și peripețiile ei familiare și școlare, apoi adolescența, deopotrivă haotică și intensă, pâcloasă și însorită, și în sfârșit debutul intrării în lumea adulților, cu primul loc de muncă,

cu primele iubiri, cu mizele unei autonomii care trebuia cucerită. Dar de două sau trei decenii încoace, între lumea adolescenței și cea a vârstei adulte a venit să se instaleze ceea ce am putea numi „adultolescență“. Stadiu care se regăsește între optsprezece și douăzeci și opt de ani, un fel de nouă fază de latență înainte de intrarea, uneori întârziată sau temută, în lumea adultă. Perioadă plină de ambiguități, de-a lungul căreia un tânăr adult se găsește încolțit între o autonomie afectivă relativă, o semiautonomie materială, o deplină autonomie intelectuală și o dependență financiară, uneori cvasitotală, de părinți sau de societate, dacă este bursier, șomer sau susținut prin ajutoare sociale. Totul se petrece ca și când angajamentele afective, profesionale, sociale și alegerile de viață – care confirmau în mod obisnuit intrarea în viata adultă – ar fi lăsate... pe mai târziu.

La celălalt capăt al vieții a apărut o nouă etapă, care corespunde momentului ieșirii la pensie. Acum câteva decenii, aceasta reprezenta un fel de confirmare a intrării în bătrânețe, numită „vârsta a treia“. S-a strecurat de acum înainte o vârstă intermediară, aceea a seniorilor, situată înainte de bătrânețea propriu-zisă, marea bătrânețe a vârstei a patra fiind ea însăși împinsă și mai departe, până la capătul existenței! Această nouă fază le aparține persoanelor cu trupuri bine conservate, vitale, foarte active în cazul multora, avide să cunoască o perioadă a vieții dinamizată uneori de către cheful de a recupera timpul trecut sau irosit muncind, persoane care nutresc dorința de a repara o viață adultă trăită într-un ritm prea trepidant, adeseori fragmentată, prea rapidă, și care, dincolo de dorință, au nevoie să își acorde în sfârșit spații

de plăcere și stare de bine, spații de timp. Astfel se deschide pentru seniori o perioadă plină de posibilități, când li se pare că niciodată nu au fost așa tineri, dispunând de toate resursele pentru a-și împlini visurile și a-și duce la îndeplinire proiecte personale intense.

Astfel, acest lung fluviu al existenței, care își sapă albia într-un ritm propriu pentru fiecare dintre noi, ne rezervă încă multe surprize și, orice ar crede sau ar spune unii, viața merită să fie trăită din plin.

Cartea a apărut în Franța în anul 2015. Jacques Salomé s-a născut pe 20 mai 1935.

Spre a nu se confunda pierderea cu dispariția

„Mi-am pierdut mama“, „Mi-am pierdut tatăl“, „Mi-am pierdut fiul într-un accident de motocicletă...“: este vorba aici despre expresii folosite frecvent de către aceia sau acelea în viața cărora a intervenit pierderea unei ființe dragi sau apropiate, care s-au confruntat cu dispariția unei persoane importante, care au trăit o tulburare violentă legată de moartea cuiva care conta pentru ei.

Dominique Geffroy, formatoare în Metoda ESPERE®[19] din Québec, este cea care mi-a atras atenția și m-a resensibilizat cu privire la confuzia pe care o facem adeseori între o pierdere și o dispariție. Căci spunând „am pierdut...“, rămânând centrat pe ideea de pierdere, riști să determini în tine o dublă neînțelegere.

În primul rând, dacă am pierdut ceva sau pe cineva, asta înseamnă că poate îmi pot păstra speranța de a regăsi dacă nu persoana, atunci măcar amintirea relației, ceea ce riscă să mă prindă în capcana unei așteptări destinate eșecului, în speranța unui miracol, a unei repetări.

Cealaltă neînțelegere constă în a confunda persoana care a dispărut cu ceea ce am pierdut eu în mod real prin această dispariție. Trebuie, așadar, să ne mutăm atenția, să încetăm să mai rămânem fixați asupra persoanei și să începem

să ne centrăm pe ceea ce reprezenta ea în mod real în viața noastră.

„Ce am pierdut în realitate pierzând-o pe mama? Nu cumva e partea de mămică, pe care nu mi-a dăruit-o niciodată și pe care am sperat mereu că mi-o va putea oferi totuși într-o bună zi, fiindu-mi, în sfârșit, o mămică binevoitoare?“

„Ce am pierdut pierzându-mi fiul? Nu cumva speranța de a putea fi bunic sau bunică într-o bună zi și de a-mi vedea astfel linia genealogică prelungindu-se?“

„Ce am pierdut pierzându-mi cel mai bun prieten? Nu cumva o prezență caldă, binevoitoare, o susținere, un reper, o ancoră importantă în viața mea?“

„Ce am pierdut pierzându-mi soția sau soțul? Nu cumva o prezență liniștitoare, iubitoare, plăceri împărtășite, proiecte în comun? Visul de a îmbătrâni împreună?“

Altfel spus, mă pot amăgi gândindu-mă că ceea ce îmi lipsește este persoana, când, de fapt, adevărata lipsă este în altă parte și va continua să urle sau să se manifeste în mine multă vreme, dacă nu am grijă de ea.

Asta ne ajută să înțelegem mai bine de ce, după decesul unui partener, putem reîncepe o relație conjugală, ne putem face un nou angajament, fără ca totuși să acoperim lipsa care continuă să ne locuiască. Lipsă nu a unei persoane, trebuie repetat, ci lipsa a ceea ce reprezenta acea persoană, a ceea ce ne aducea, a ceea ce venea să împlinească în istoria noastră personală.

La dispariția unei persoane cu însemnătate în viața noastră, va fi important să determinăm corect unde se poziționează adevărata pierdere. Ce anume am pierdut pentru totdeauna? În ce

domeniu a fost această pierdere cea mai acută, esențială și, mai ales, la ce lipsă veche, primară uneori, ne trimite încă astăzi, în viața noastră adultă?

Acest demers de recentrare mi se pare foarte important în ceea ce îi privește pe copii. Ajutându-i să vizualizeze nu persoana dispărută, ci ceea ce aducea ea, ceea ce reprezenta, lipsa ori așteptarea la care ne trimite astăzi, îi putem ajuta să nu întrețină repetiții, scenarii care i-ar face să caute o amăgire sau să se implice în acțiuni ori în relații care, pentru că sunt încărcate de frustrări, ar rămâne nesatisfăcătoare.

Uneori și o mutare, vinderea unei case a familiei sau o expatriere vor trezi o rană veche, vor activa o situație dureroasă neîncheiată și vor declanșa comportamente reacționare sau inadaptate, dacă nu înțelegem natura a ceea ce a dispărut, a ceea ce a fost pierdut. Sau, în cu totul alt domeniu, când auzim: „Odată cu sosirea crizei în sectorul meu, mi-am pierdut locul de muncă.“ Și acolo o putem invita pe respectiva persoană să se întrebe: ce a pierdut în mod real? O formă de securitate, o sursă de prețuire sau de împlinire personală, un statut social?

Stabilind aceste câteva repere, le putem permite celor care trăiesc dispariția unei ființe dragi sau o situație percepută ca pierdere destabilizatoare, ba chiar distrugătoare, să distingă mai bine cum ar fi posibil să nu întrețină prea mult timp această violență în ei înșiși.

Metodă dezvoltată de Jacques Salomé cu mai bine de patruzeci de ani în urmă, care i-a adus recunoașterea internațională în domeniul comunicării și în care a pregătit până în prezent peste șaizeci de mii de formatori. ESPERE este un acronim pentru Energie Specifică pentru o Ecologie Relațională Esențială și se referă, în cuvintele autorului, la „întreținerea unor relații de reciprocitate, din

care fiecare iese câștigător, în care fiecare protagonist poate primi și dărui, accepta sau refuza, se poate poziționa și defini, își poate afirma ideile și credințele, își poate împărtăși experiențele de viață, își poate exprima emoțiile și sentimentele în mod netrucat“ (*vezi* Jacques Salomé, *Un strop de eternitate*, *op. cit.*, p. 48). Pentru o expunere mai detaliată a metodei, *vezi* Jacques Salomé, *Curajul de a fi tu însuți*, *op. cit.*, pp. 140–141.

Dorința de a vorbi pentru a ascunde nevoia de exprimare

În vreme ce unii consideră că absența ideilor trebuie umplută cu o elocvență plină de vid și că faptul de a nu avea nimic de spus nu e un motiv suficient pentru a nu da din gură în voie, există persoane care au multe de spus – lucruri esențiale, importante –, dar care le maschează printr-un ecran de cuvinte, care se închid într-un verbiaj futil, găunos. Bărbați și femei care chiar asta fac – se împiedică de unii singuri să vorbească despre ceea ce se află în centrul propriilor interogații. Aceștia „desvorbesc“ pentru a nu vorbi – în așa mare măsură i-ar putea bulversa ceea ce au de spus nu doar pe aceia din imediata lor apropiere, cât mai ales pe ei înșiși.

Așa se face că putem întâlni astfel de oameni înfometați, care se ascund și se hrănesc dintr-un exces de cuvinte, pentru a nu fi nevoiți să spună ceea ce îi locuiește sau îi ține în lanțuri. Trebuie să știm să auzim, dincolo de vuietul continuu al cuvintelor, ceea ce încearcă totuși să se arate, ceea ce în mod patetic vrea să se facă auzit – nu atât de către noi, care ne aflăm acolo și primim această revărsare în plină figură, cât mai ales de către ei înșiși, de către acea parte din ei care își reclamă existența, care încearcă să răzbată prin lucrurile nespuse...

Când se abate asupra voastră o astfel de revărsare, cel mai adesea sub forma unei mitralieri în toate direcțiile, nu faceți greșeala de a răspunde la o întrebare – de altfel, nici nu aveți timp pentru asta, fiindcă următoarea întrebare va veni să o dea la o parte pe cea de dinainte, apoi și aceasta va fi înlăturată de următoarea: „Deci ce mai faceți, a fost bine în ultima dumneavoastră călătorie, mi-au spus niște prieteni că plecați des în străinătate, ah, e bine să profiți când ai posibilitatea să călătorești, ca dumneavoastră, și eu călătoream mult când eram mai tănără, dar de când s-a îmbolnăvit soțul meu, înțelegeți, nu e ușor, nu pot să îl las singur, chiar dacă îmi spune des că aș putea să mă distrez, că îmi distruge viața, că ar trebui să profit mai mult, dar în privința asta, v-o spun ca între noi, nu știe ce vorbește, în sfârșit, facem ce putem cu ce avem la îndemână și, de altfel, cred că nici dumneavoastră nu vă place asta în adâncul inimii, să călătorești tot timpul, cred că ați prefera să rămâneți acasă din când în când, e normal, trebuie să te mai și odihnești, fata mea nu știe să se odihnească, totuși eu îi zic că ar trebui să se mai oprească un pic, dar nu mă ascultă niciodată, știți cum sunt copiii din ziua de astăzi, nu ascultă deloc, eu mi-am dorit un băiat, dar am avut trei fete, când am văzut că nu-mi iese m-am oprit, cu trei deja mi se pare că am doi în plus, la noi acasă o auzeam mereu pe mama spunând: «Trei copii e echilibrul bun», dar cu toate astea nu a știut să ne crească, nu a fost niciodată acolo pentru noi, nu trebuie acuzată, a fost totuși o femeie curajoasă, când ești mamă, te simți responsabilă pentru tot ce li se întâmplă copiilor tăi, dar mai există totuși și lucruri pe care nu le poți anticipa, viața nu ne face daruri,

dumneavoastră nu credeți asta, de altfel ați și scris-o destul, nu sunt mereu de acord cu ceea ce spuneți, dar știu că oamenilor le place mult, dar în fine, nu trebuie să luăm de bun tot ce se scrie, unde-am ajunge dacă am face-o...“ Asta poate să continue ore în șir și să se repete la fiecare întâlnire! Această mitraliere este menită să vă țină la distanță, pentru ca persoana care o lansează în direcția voastră să nu se confrunte cu ea însăși și astfel să evite întâlnirea cu sine.

Aceste fraze la conservă, devitalizate, care se așază peste voi, nu urmăresc decăt să ascundă și mai bine indicibilul: „Nu știu cu cine am trăit vreme de patruzeci de ani, dar în orice caz, nu cu mine însămi. Nu mă suportam și alergam de la unul la altul ca să fug de mine, ca să nu mă aud, ca să nu mă întâlnesc... Când am avut accidentul acesta, care m-a imobilizat, am început să înțeleg că pot, în sfârșit, să mă aud pe mine însămi...“

Atunci când ecranul cuvintelor deversate nu vă permite să vă apropiați, să stabiliți o legătură, să puneți jaloanele unei întâlniri dincolo de un dialog care să nu fie superficial, care să nu rămână la suprafața unei vieți aflate în derivă, nu vă rămâne decât să fiți prezenți și, poate, să întâmpinați un cuvânt, unul singur, spunând ce ați înțeles mai important din ceea ce era conținut în acel cuvânt. Poate că el va reînnoda discuția, pentru a merge mai departe către acela sau aceea care vă vorbește fără a dori să se exprime.

Renaștere

„La cincizeci de ani, adică după doi ani de la divorț, am început să mă iubesc, să am grijă de mine și, mai ales, să mă respect, devenindu-mi astfel fidelă mie însămi. Ceea ce uitasem să fac ani de-a rândul. Într-o primă fază, multe dintre prietenele mele m-au compătimit, au încercat să mă liniștească: «Ca el mai sunt zeci... Încă ai toată viața înainte!» Voiau să îmi insufle energie propunându-mi să ies, să mă defulez, să încep o altă relație. Altele, dimpotrivă, m-au invitat să fiu prudentă, mai centrată asupra mea, să nu mă înham la cine știe ce cu vreun bărbat... Am făcut alegerea de a rămâne singură, de a mă reîmblănzi, de a-mi rezerva timpul necesar pentru a face din nou cunoștință cu mine însămi, de a risca să întâlnesc femeia care devenisem, la început cu pași mici, apoi într-o manieră din ce în ce mai entuziastă. Asta a durat trei ani. Astăzi îmi dau seama că aveam nevoie de tot acest timp pentru a crește și pentru a mă construi ca persoană independentă, capabilă să facă față propriilor nevoi, mai ales celor afective, fără să mă milogesc în permanență de celălalt pentru răspunsuri și atenție...“

Și această femeie și-a continuat mărturisirea spunându-mi cât de mult s-a asemănat această ruptură cu o renaștere, deși la început, după douăzeci și cinci de ani de viață comună (conjugală și familială), a trăit-o cu multă suferință și deznădejde: „Mi-am dat seama că nu

știam să mă iubesc, prin urmare, aveam mereu nevoie să fiu iubită, să verific dacă celălalt ține la mine, fără să îmi dau seama că îl disper prin cereri permanente de reîncredințare, prin așteptări atât de infantile, încât avea lângă el nu o femeie, ci un soi de fetiță puțin cam monstruoasă, care îi reclama fără încetare îngrijiri, atenții, semne ale iubirii!"

Astfel, separarea, urmată de divorț, i-a permis cu siguranță acestei femei adulte nu numai să taie un cordon care nu fusese complet înlăturat la începutul existenței sale, ci și să se descopere, să facă cunoștință cu propriile resurse, să înceapă să se aprecieze și să devină o tovarășă mai bună pentru ea însăși.

Acum: văzută din perspectiva persoanei care părăsește, decizia de a te separa, de a renunța la o relație amoroasă sau conjugală traduce în multe cazuri o dorință devenită din ce în ce mai presantă de a te îndepărta de ceea ce ai devenit și nu mai suporți, pentru a încerca să te împaci cu o parte din tine care nu s-a dezvoltat în cadrul relației, pentru a reînnoda cu posibilități și cu resurse lăsate părloagă, abandonate, pe care, în mod confuz, le simți în așteptare sau într-o stare de trezire înăuntrul tău. Mai trebuie traversată, depășită și suferința de la început, impactul legat de cataclismul provocat aceluia sau aceleia care este abandonat(ă).

Viața pare astfel o succesiune de nașteri, la care accedem printr-un anumit număr de probe structurante, cum ar fi despărțirile, întâlnirile semnificative, descoperirile singulare...

Uneori trebuie să îți asumi riscul singurătății pentru a te întâlni și pentru a descoperi că cea mai rea formă de singurătate nu este aceea de a

fi singur, ci de a fi un tovarăș îngrozitor pentru sine.

Să te simți persecutat

Fie că ne simțim persecutați, neiubiți, ignorați sau respinși, aceste trăiri specifice pot să apară în noi ocazional sau repetitiv, uneori chiar persistent. În funcție de intensitate, ele pot fi echivalentul unui redutabil mesaj toxic pe care ni-l transmitem nouă înșine. Mesaj care cel mai adesea se va traduce printr-un monolog interior, uneori obsedant, prin care îi atribuim celuilalt – mai apropiat sau mai îndepărtat, cunoscut sau necunoscut – un gând, o intenție negativă la adresa noastră.

„Sunt sigur că m-a văzut, dar se face că nu mă recunoaște, continuă să se dezică de mine, nu contez absolut deloc pentru el, nu exist, de altfel am simțit de la bun început că nu mă iubește...“, „Am văzut foarte bine cu ce dispreț mă privea femeia asta în timpul cocktailului și sunt sigur că a făcut-o special ca să mă tulbure. Avea loc destul să treacă, fără să mă deranjeze, dar a trebuit să se lipească de mine și să mă îndepărteze voit din drumul ei. Femeia asta nu-i normală, e bolnavă...“, „Sunt patru ani de când stau în cutia asta putredă, colega mea a ajuns la șase luni după mine, nici măcar nu și-a dat licența și ei i-au oferit promovarea, nu mie. Era de așteptat, eu spun ce gândesc și asta mi se sparge în cap. Dar, în sfârșit, trebuie să mai spui și adevărul din când în când...“, „Mama soției mele nu îmi zâmbește niciodată, e bine dacă-mi dă și bună ziua și mereu trebuie să găsească

ceva de criticat la mine – cum mă îmbrac, cum conduc, cum parchez în fața gardului lor, cum vorbesc cu soția, cum sunt prea blând cu copiii, cum stau la masă, cum îmi tai carnea din farfurie sau cum îmi țin ceașca de cafea –, pentru ea totul e un motiv numai bun ca să mă înjosească. Cred că n-a suportat niciodată gândul că fata ei a vrut să se mărite cu mine...".

Astfel, orice eveniment, până și cel mai anodin – un cuvânt obișnuit, o atitudine deschisă –, vor fi primite, recuperate, interpretate ca fiind o judecată negativă, intenționată, o critică nedreaptă, o acuzație eronată. Judecata, critica sau acuzația sunt percepute ca fiind încărcate cu o energie toxică ce urmărește să aducă atingere integrității fizice, psihice sau relaționale a celui pe care îl vizează, alimentându-i astfel suferinta. Această victimizare îi va polua, așadar, ziua sau chiar săptămâna, îi va intoxica nu doar imaginarul, ci și majoritatea conduitelor. Asumându-și postura de persecutat, el se va transforma cel mai adesea într-un persecutor, convins că are tot dreptul să o facă. Și, cu bună-credință deplină, va secreta la rândul său cuvinte, conduite și comportamente vizând să descalifice, să rănească, să aducă atingere celui sau celei pe care îl/o resimte ca persecutor(oare).

Când într-o relație intimă se instalează o atare dinamică, lucrul poate deveni energetivor și poate suscita un întreg sistem de contraacuzații, justificări și negări care vor violenta dinamica schimburilor. Totul se petrece ca și când partenerul incriminat ar trebui să facă față la două persoane: o persoană A – iubitoare, agreabilă, generoasă și binevoitoare – și o persoană B – suspicioasă, iritabilă, reacționară,

defensivă sau agresivă. La această „a doua“ persoană suferința este reală, trăirea dureroasă care o încearcă atunci când se simte persecutată îi va domina emoțional toate celelalte conduite.

Mărturia acestui bărbat aflat într-o relație cu o femeie care se simte foarte adesea persecutată ilustrează dificultatea de a împărtăși și de a-și propune unul altuia un schimb în condiții de reciprocitate: „Eram foarte îndrăgostit de ea; iubirea ei, generozitatea ei, umorul și tandrețea ei mă făceau să mă simt un bărbat împlinit. Nu mai trăisem niciodată o relație atât de importantă pentru mine. Și apoi, din când în când, a început să apară în fața mea o cu totul altă femeie, care pretindea că, uneori, prietenii mei, cunoștințele, ba chiar eu însumi nu o respectam, că eram supărați pe ea, că aveam față de ea cuvinte, comportamente și atitudini inacceptabile. La început încercam, cu stângăcie, să de-dramatizez situația, să reașez lucrurile în context, să reîncadrez cuvinte și comportamente, fără să înțeleg că deveneam, la rândul meu, un persecutor. Un aliat al celorlalți, cineva care nu înțelegea nimic, care le scuza sau care le găsea justificări acestor persoane care aveau ceva cu femeia pe care pretindeam că o iubesc! Relația mea intimă se găsea adesea pe marginea unei prăpastii de neînțelegere, care avea să o înghită.“ Această situație este într-adevăr nedigerabilă doar cu resursele de care dispune un cuplu. Adecvat este să se întreprindă un efort de asistare (*coaching*, psihoterapie), de formare (în domeniul relațiilor umane), pentru a descâlci problemele vechi care se află la originea acestei dinamici.

Se poate întâmpla ca respectivul cuplu să funcționeze în oglindă, fiecare simțindu-se

persecutat de către comentariile și atitudinea celuilalt, fiecare întreținând tentații de persecutare a celuilalt, ceea ce creează condițiile pentru confruntări de anvergură și uneori mortale. Cuplul persecutat–persecutor poate să se dezvolte, în dimensiunea sa cea mai intensă, într-un sistem paranoid și chiar să degenereze în conduite paranoice distrugătoare. Pătrundem aici într-o dimensiune patologică a lucrurilor, care ține de alte demersuri, de înțelegere și de tratare deopotrivă.

Dacă faceți proiecte...

Dacă faceți proiecte
pentru o singură clipă de vis,
oferiți-vă, fără vreo reticență,
libertatea de a vă îngădui toate dorințele.

Dacă faceți proiecte
doar pentru voi,
respectați viața dinăuntrul vostru.

Dacă faceți proiecte
pentru un singur minut,
luați-vă timp să vă iubiți pe voi înșivă.

Dacă faceți proiecte
pentru o singură zi,
învățați să iubiți.

Dacă faceți proiecte
pentru un an întreg,
semănați un bob de grâu sau de orez.

Dacă faceți proiecte
pentru zece ani,
plantați un copac.

Dacă faceți proiecte
pentru o viață, pentru o singură viață,
protejați sau dați viață unui copil.

Dacă faceți proiecte
pentru o sută de ani,
dedicați-vă educării ființelor umane.

Dacă faceți proiecte
pentru mai multe vieți,
consacrați-vă iubirii și numai iubirii.

Dacă faceți proiecte
pentru eternitate,
militați începând de astăzi pentru o lume fără violență.

Să îți trăiești viața din plin

Să îți trăiești viața din plin nu înseamnă să trăiești setat pe un mod egocentric (mulțumindu-te cu satisfacția față de sine fără să te reevaluezi sau cu sentimentul că te afli în centrul atenției tuturor!) ori narcisic (reducând la propria persoană orice schimb, orice eveniment, imaginându-ți că totul ți se cuvine!), ci fiind pur și simplu deschis față de ceea ce te înconjoară, fiind prezent în clipa prezentă, fiind – și rămânând – un bun tovarăș pentru tine însuți și pentru celălalt, în jurul a patru repere (pe care nu contenesc să le amintesc): a învăța să te iubești, să te respecți, să te responsabilizezi și să îți rămâi fidel ție însuți. Acceptând, mai ales, să conștientizezi mai profund faptul că acea infimă, dar importantă bucățică din Viață care te locuiește îți merită atenția și dragostea.

Să știi să îți propui ție și să îi propui și celuilalt relații vii, dinamizante și creatoare nu ține de bunele intenții sau de sentimentele pozitive, ci presupune respectarea câtorva reguli de igienă relațională și punerea lor în aplicare în întâlnirile din viața de zi cu zi. Sigur, e ușor de spus și chiar ni se întâmplă să luăm hotărări în acest sens, să ne dăm singuri ordine binevoitoare și pline de bune intenții, pentru a abandona sau pentru a ameliora anumite conduite. Totuși, o bună relație cu Viața care ne locuiește nu se construiește pe teritoriul lui „a face“, ci pe teritoriul lui „a fi“. Și firea dinăuntrul nostru nu se lasă *făcută* cu una,

cu două! Nu că ar opune rezistență, dar este adeseori prizonieră a obiceiurilor, a condiționărilor, a presiunilor sau a misiunilor vechi care o structurează, o formatează, o constrâng, ceea ce ne lasă să credem că avem puține posibilități și o marjă de manevră redusă pentru a ne mișca și a ne schimba.

A conștientiza în mod profund că fiecare dintre noi a primit o bucățică de Viață în momentul concepției sale este o descoperire pe care o putem face mai ușor sau mai greu. Pentru asta trebuie să și vizualizăm această Viață care se află în noi, să o facem prezentă, îmi vine să spun chiar „tangibilă".

Ceea ce m-a ajutat pe mine în acest sens a fost să găsesc și să port asupra mea un obiect (o pietricică albastră) care simboliza viața mea și care astfel îmi amintea, în fiecare zi, că îmi eram dator mie să am grijă de ea. Adică ținea de mine (exclusiv de responsabilitatea mea) să stabilesc cu ea o relație constantă, pozitivă și dinamică într-un grad mai înalt. Și, progresiv, am putut dialoga cu ea – dialoguri care ar fi făcut să surâdă pe oricine le-ar fi auzit, într-atât de puerile ar fi putut să pară.

Vorbe binevoitoare adresate celei mai fidele tovarășe, care mă va însoți până la capătul existenței mele: viața mea. „Bună ziua, chiar ești aici în dimineața asta, te simt în mine sub forma unui suflu de încredere și de curaj care mă trezește și mă reconfortează, pentru a începe această zi", „În seara asta, viața mea, am chef să ți-l dau să-l asculți pe Jean Ferrat cântând «Que c'est beau la vie»[20]! Chiar e un cântec făcut pentru tine! Și mă mai gândesc și la o coralăde Bach care te ridică în slăvi", „Sunt câteva zile de când te bruschez, o simt din felul în care te

repliezi, din felul în care spatele mi se încovoaie din ce în ce mai dureros, din felul în care gândurile mi se zbat un pic cam prea inutil, repetând întruna aceleași lucruri, într-un vârtej fără sfârșit...“ Vorbe intime care mă leagă de acea câtime de vigoare care în fiecare clipă stă drept mărturie că sunt viu și că asta este tot ceea ce le pot oferi și celor pe care îi iubesc, celor care mă înconjoară.

Piesă inclusă pe albumul *Nuit et brouillard* din 1963. În traducere *ad litteram*, „Ce frumoasă e viața“.

Vorbe de copil

culese de prin întâlniri de fiecare clipă...

Copiii din ziua de astăzi, pragmatici cum sunt, nu se jenează de romantism și știu să depisteze rătăcirile.

Léa, unsprezece ani: „Se pare că, înainte, îndrăgostiții trebuiau să aștepte ziua de Sfântul Valentin ca să își mărturisească dragostea. Toate bune și frumoase, dar dacă te îndrăgostești a doua zi după Sfântul Valentin... să aștepți un an, ai belit-o!“

Jérémy, opt ani: „Eu n-am chef să muncesc mai târziu, eu vreau să fiu ăla din computer care îți spune că poți câștiga excursii cu vaporul!“

Naëma, doisprezece ani: „Nu-i totuna să te săruți cu băieții și cu fetele! Cu fetele e simplu – îți dai câte un pupic pe fiecare obraz și asta-i tot. Cu băieții trebuie să înclini capul în direcția bună, altfel te ciocnești nas în nas. Și gura lor... gura lor e udă toată.“

Maeva, unsprezece ani: „Sărutatul cu băieții e la fel de fiecare dată, trebuie să aștepți să se ivească o ocazie. Și dacă nu se ivește nicio ocazie, ce poți să faci? Temele pentru acasă?“

Alexandre, doisprezece ani: „Când ești îndrăgostit de-adevăratelea, nu poți să fii doar în afara orelor de la școală! Pentru că îți porți sentimentele cu tine peste tot, chiar și în clasă!“

Într-un sat din Darfur: „Ce vrei să faci mai târziu?“, îl întreabă un turist plin de solicitudine pe un băiețel care îi întinde mâna. „Vreau să trăiesc!“

Léonard, în vârstă de șase ani, tocmai a asistat la o dispută între bunicul și bunica lui, care au hotărât să divorțeze: „Bunicul spune că încă o iubește pe bunica, dar eu cred că e o iubire rea. Bunicul nu suportă fericirea lu’ mamaie, care l-a părăsit pentru că era nefericită cu el și prefera să fie nefericită de una singură. E mai puțin dureros, așa a spus ea!“

Lilou, patru ani: „Azi-noapte am visat că tata se făcuse foarte rău cu mine, dar eu știu că nu e adevărat, că era doar în capul meu, nu și-ntr-al lui.“

Viva, în vârstă de patru ani, se spală pe dinți. Când, dintr-odată, se oprește cu mâna în aer și o privește pe bunica ei, care își perie părul:

– Bunico, tu când o să mori?

– Dacă n-o să am un accident, o să mor când ai să fii tu înaltă uite-atâta! (Îi arată înălțimea unui adult.)

Viva își privește bunica puțin îngrozită. Bunica ridică brațul mai sus:

– Atunci... uite-atâta!

Privire neîncrezătoare din partea Vivei. Bunica ridică brațul și mai mult și spune:

– Înaltă până la tavan!

– Atunci e bine, o să mă opresc din crescut înainte.

Și Viva se apucă din nou să se spele energic pe dinți.

Câțiva adulți stau de vorbă despre lucruri de-ale vieții:

– Când ai o ceașcă strașnică de cafea și iubire, nu-ți mai trebuie nimic altceva...

Théo și Julien, preadolescenți în vârstă de treisprezece ani, strigă într-un glas:

– Ba da, îți trebuie totuși bani!

Alice, în vârstă de șase ani, o privește pe bunica ei, care își perie părul în baie: „E ciudat, bunico, părul tău parc-ar fi cocă de pizza...“

Léo, în vârstă de șase ani, o ascultă serios pe mătușa lui, care îi spune:

– Dacă ești cuminte, o să mergi în rai, dacă nu ești cuminte, o să mergi în iad...

După un moment de liniște, Léonard întreabă:

– Dar ca să merg la circ ce trebuie să fac?

Ce ne spun poveștile

Există povești pentru toate vârstele, pentru mici și pentru mari, și mai ales pentru aceia care acceptă să aibă grijă de copilul interior care încă locuiește în ei.

Poveștile deapănă istorii care să ne ajute să auzim și să înțelegem mai bine unele dintre lucrurile nespuse din propria istorie. Cred că ele îndeplinesc o funcție simbolică importantă, pentru a ne permite să accedem la ceea ce, fără medierea mesajului purtat de poveste, ar rămâne captiv în indicibil.

Poveștile ne povestesc ceva, firește, dar important este mai ales ceea ce ne spun, ceea ce trezesc în fiecare dintre noi, ceea ce ne fac să descoperim fără să ne dăm seama neapărat, așezând cât mai aproape de conștiința noastră semne și indicii pentru a ne invita, pe termen mai lung sau mai scurt, să înțelegem esențialul.

Poveștile pun jaloane, implantează repere între interogațiile până atunci fără răspuns. Ele ne permit să stabilim zone de trecere între contradicții care altfel ni s-ar putea părea insurmontabile. Ele ne ajută să ridicăm vălul de pe câteva dintre misterele vieții adulte care îl înconjoară pe un copil și mai ales – mai ales – ne sporesc imaginația, uneori până la infinit. Poveștile contribuie la stabilirea unor conexiuni, adică pasaje, legături între diferite evenimente din copilăria noastră (sau cea a părinților noștri),

între fapte care în absența lor ar rămâne separate, haotice sau de neînțeles.

Dincolo de sfârșitul cunoscut, „S-au căsătorit și au avut o mulțime de copii“, eroii, după ce au înfruntat o serie de probe, după ce au trecut prin toate pericolele, după ce ne-au stârnit fricile și ne-au trezit speranțele, vor putea pătrunde într-un real mai liniștit, ceea ce nu înseamnă mai simplu! Poveștile ne permit, așa cum ne dezvăluie Bruno Bettelheim, să trecem „de la imaturitate la maturitate“, de la o stare de surzenie normală, de la o orbire banală, la o ascultare mai fină, la o privire mai largă și mai profundă. Poveștile înlesnesc reconcilieri cu copilăriile noastre secrete, cu copilăriile noastre multiple și fragmentate.

Izvoarele poveștilor au ramificații îndepărtate, care vin din profunzimile inconștientului colectiv și pot să deschidă porți spre inconștientul fiecăruia dintre noi.

Poveștile sunt un instrument pedagogic aproape magic. Magic în sensul în care îl vor ghida pe copil (sau pe fostul copil care este adultul) spre a înțelege, dincolo de cuvinte, murmurele și furtunile zămislite de conflicte, sfâșieri între sentimentele pozitive și cele negative. Poveștile vor înlesni zone de trecere pentru a ieși din starea de victimizare, precum și pentru a înlătura povara neînțelegerilor care înconjoară uneori comportamentul ori cuvintele părinților sau apropiaților. Ele ne permit să operăm, în imaginație, reașezări familiale, poziționări neașteptate între diferiții membri ai unei fratrii, ai unei legături de rudenie mai apropiate sau mai îndepărtate, ele pot determina inversări de roluri. Ele ne ajută pe fiecare dintre noi să ne trezim la viață resursele, să ne dotăm

cu noi puteri imensul rezervor al posibilităților. Ele ne ajută să percepem mai acut faptul că în spatele fiecărei frici există dorințe și ne împing să ne depășim neputințele și suferințele provocate de nedreptățile realității. Ele sunt niște activatori ai rezilienței care ne vor permite să ne reapropriem o forță vitală asupra propriei existențe.

Poveștile, dincolo de puterea lor terapeutică, ne pot spori cunoașterea și ne pot ajuta să accedem la o „naștere împreună“[21]. Așa că nu ezitați – citiți-le, spuneți-le povești copiilor voștri, precum și adulților pe care îi apreciați, celor care vă înconjoară cu privirea lor binevoitoare.

Joc de cuvinte bazat pe etimologia, în limba franceză, a cuvântului *conaissance* („cunoaștere“), în traducere *ad litteram*.

Să alegi Viața

Dintre toate alegerile posibile
care jalonează o existență,
una dintre cele mai importante este să
îndrăznești
să alegi Viața.

Să o alegi în fiecare clipă,
oricare ți-ar fi celelalte priorități,
să o alegi cu măsură deplină, și nu pe jumătate.

Să o alegi pentru a o proteja, respecta și onora
în toate formele în care se manifestă
în fiecare.

Să alegi să sporești această bucățică de Viață
așezată în existența ta
în momentul concepției,
pentru a le dărui mai multă vigoare tuturor acelora
alături de care trăiești
și pe care îi iubești.

Ține de toți, fiecare în sfera lui de influență,
să protejăm, dincolo de viața proprie,
toate formele de Viață,
să îi respectăm toate manifestările,
de la cele mai mărunte la cele mai spectaculoase,
în așa fel încât să lăsăm în urmă în lume
și, de ce nu, chiar în Univers,
multă vreme după dispariția noastră,

mai multă energie, mai multă iubire,
mai multe speranțe și, mai ales, mai multe posibilități!

Să alegi Viața presupune un veritabil angajament.
Un angajament alcătuit din luciditate, din coerență
și din compasiune,
un angajament care cere și curaj.
Un curaj intim,
prezent în toate comportamentele noastre,
ca să îndrăznim să ne iubim pe noi înșine,
ca să ne asumăm riscul de a ne respecta
și să acceptăm să ne responsabilizăm
în fiecare dintre vorbele,
gesturile și angajamentele noastre.

Să alegi Viața – ce dar frumos pe care să ți-l faci ție însuți
și pe care să i-l propui și celuilalt,
ce aventură frumoasă de trăit!

Cum să prevenim riscurile psihosociale

Această prevenție pare să se afle în centrul preocupărilor multor lideri și echipe, fie că este vorba despre întreprinderi private sau publice, despre structuri mici sau mari instituții ale statului.

Somatizările (cum ar fi recrudescența depresiilor, a burnoutului, creșterea sensibilă a numărului de concedii medicale, de forme de violență îndreptată spre sine, de dependențe și adicții, de sinucideri și accidente repetate) nu numai că destabilizează funcționarea unui serviciu și fragilizează funcționarea unei instituții, dar induc și repercusiuni psihice și relaționale în cercul mai mult sau mai puțin apropiat al celor care își trăiesc activitatea profesională ca pe un factor de stres, agresiune sau devalorizare pentru propria persoană.

Un răspuns preventiv la riscurile psihosociale se sprijină în mod esențial pe două acțiuni posibile: în amonte, posibilitatea de a crea spații și momente care să îi permită fiecăruia să se exprime; în aval, posibilitatea de a oferi asistență în urma unor semnale de alarmă, a unor manifestări recurente de disconfort sau nefericire, fie sub forma unei perioade de supervizare, fie a *coaching*-ului sau a *debriefing*-ului legate de o acțiune susceptibilă să creeze ori să trezească tensiuni sau disconfort.

Sunt posibile mai multe etape.

Favorizarea la începutul fiecărui an a unei „carte a vieții relaționale“

Această cartă ar cuprinde propuneri concrete pentru a putea dialoga, comunica (în sensul de a pune în comun) și împărtăși pornind de la câteva reguli de igienă relațională (RHR[22]) pentru o echipă dată.

Diferite experimente de acest tip, desfășurate în diferite întreprinderi, demonstrează că, pentru ca o asanare a relațiilor interpersonale, funcționale și ierarhice să devină perceptibilă, este de ajuns să le propui membrilor unei echipe să cadă de acord asupra a cinci reguli de igienă relațională, după cum urmează:

- Să nu vorbești *despre* celălalt, ci *celuilalt* (să înlocuiești mesajele de tip „tu“ cu mesajele de tip „eu“).
- Să respecți comunicarea directă (vorbesc despre mine, și nu despre un altul) și, prin urmare, să oferi mărturii bazate pe propria experiență.
- Să nu confunzi gestul de a exprima ceva cu acela de a acuza (dacă spun cum am resimțit cutare sau cutare situație, nu o fac incriminându-l pe celălalt, ci doar îmi împărtășesc trăirea și o aduc la cunoștința interlocutorului meu).
- Să nu confunzi sentimentele cu relația (pot să am sentimente pozitive față de un coleg, dar poate să îmi fie greu să îi suport anumite atitudini sau comportamente).
- Să fii conștient că în cadrul unui schimb există mereu trei instanțe: eu, celălalt și relația dintre noi. Că această relație are două capete, așadar fiecare dintre

protagoniști este responsabil de capătul său. Ceea ce creează condițiile pentru a ne da seama de mai multe lucruri, anume:

1. Eu sunt responsabil de ceea ce spun, celălalt este responsabil de ceea ce aude. El se comportă în funcție de ceea ce a auzit, și nu în funcție de ceea ce am spus eu. La fel și în cazul meu. Ceea ce pe mine mă va invita să verific cum anume a înțeles celălalt ceea ce tocmai am spus.

2. Nu trebuie să confund persoana care îmi vorbește cu comportamentul ei. Ceea ce îmi permite să mă poziționez astfel: „Nu pe tine te acuz, ci ceea ce ai făcut sau nu ai făcut, ceea ce ai spus sau nu ai spus."

3. Având în vedere că nu cuvintele sunt problema, îl invit pe cel care îmi vorbește să îmi spună mai multe despre percepțiile lui (rareori percepțiile sunt luate în considerare, ele reprezintă partea oarbă a comunicării).

Crearea unor spații și momente propice exprimării, pentru a înlesni trecerea de la lucruri nespuse la verbalizare

Să te exprimi presupune să ai libertatea de a vorbi și de a fi auzit nu numai la nivelul faptelor (ce s-a întâmplat, unde, când, cum, cu cine?), ci și al percepțiilor imediate (ceea ce este atins în forul interior al persoanei) și, mai ales, al repercusiunilor (ceea ce este trezit la viață,

reactualizat, restimulat de cutare sau cutare eveniment, cuvânt, comportament al unui coleg sau al unui superior).

Formarea unor persoane capabile să anime aceste momente și spații

Aceste momente și spații vor constitui ocazia de a reformula, de a clarifica principalele reguli de igienă relațională capabile să favorizeze schimburi în condiții de reciprocitate.

Să nu uităm că violența cuvintelor determină mult prea adesea violența durerilor[23]!

Acronimul folosit de Jacques Salomé este bazat pe termenul din limba franceză, *règles d'hygiène relationnelle*.

Joc de cuvinte intraductibil bazat pe omofonia, în franceză, dintre *mots* – „cuvinte“ și *maux* – „dureri“.

Să alergi? Dar după ce?

De foarte mici, alergăm. Unii se agită mult încă din pântecul mamei și fac de mai multe ori turul complet al acestui teritoriu la început imens, apoi din ce în ce mai strâmt și mai limitat. Apoi vom alerga după o jucărie, după o minge, după câine sau după pisică. De multe ori alergăm după tot ceea ce ne iese în cale, dar deja este o fugă după inaccesibil.

Copiii învață să meargă alergând, țopăind. Priviți-le pe fetițele de pe stradă: nu merg, ci dansează. În locul veșnicei întrebări despre vârsta la care un copil începe să meargă, nu ar trebui să îi întrebăm pe părinți mai degrabă: „De la ce vârstă a început să alerge?“

O femeie, vorbindu-mi despre soțul ei, mi-a spus: „A început să alerge de foarte devreme și continuă să o facă, mai ales după doamne!“ Alergând, fiecare se inițiază deja, fără îndoială, în ceea ce va fi unul dintre modelele vieții sale viitoare.

Copiii aleargă de dimineața până seara, din pivniță în pod, prin toată casa, până și prin locurile cel mai greu accesibile. Sunt peste tot în același timp, ca și cum s-ar multiplica sau ca și cum ar avea darul ubicuității! Aleargă și prin magazine, pe stradă – neînfricați, inconștienți și neobosiți...

Apoi, chiar dacă nu prea aleargă ca să se scoale, să se spele sau să se îmbrace, o iau de la capăt pe drumul spre școală, ca să se alăture

unui prieten sau unei prietene, dar nu aleargă cine știe ce ca să facă duș sau ca să se culce! Totuși, aleargă puțin miercurea, în mod oficial zi liberă consacrată evaziunilor[24], însă destinată activităților plănuite de părinți, ca nu cumva să li se facă prea mult loc Mătușii Trândăvie, Unchiașului Visare sau Vărului Pasivitate (rude considerate periculoase). În ziua aceea avem orele de gimnastică, de judo, de karate, de călărie, de box francez[25], de dans modern, avem dentistul, ortopedul, lecția de saxofon și corul! Părinții sunt epuizați. Copiii sunt obosiți, seara e tensionată. Celelalte zile sunt organizate și planificate în funcție de anxietatea părinților, ascultând prea puțin nevoile reale ale progeniturilor. Părinți care consideră că trebuie să anticipeze totul și să acumuleze experiențe sau pasiuni: „Pentru început le faci pe toate, apoi vei alege.“ Asta costă mult în termeni de timp și bani, dar este prețul care se cere plătit pentru ca părinții să fie liniștiți și să se dezvinovățească de faptul că muncesc prea mult, că sunt prea absenți!

Cinci ore de pian pe zi reprezintă minimul dacă vrei să devii un pianist acceptabil. Gimnastică în exces, cu riscul de a-ți distruge scheletul – da, dar este minimul dacă vrei să pui mâna pe un premiu regional și poate, într-o bună zi, să avem un campion olimpic în familie.

N-ai timp nici să respiri...

Apoi vine vremea vieții active, ca și cum înainte nu ai fi făcut nimic! Ai muncit mai mult sau mai puțin pentru studii, apoi ai alergat după o cameră de închiriat, apoi după o școală bună, după diplome, după un job adevărat! Ferice de cei care își găsesc unul, chiar și pe perioadă determinată! Apoi vine cursa care constă în evitarea și

ocolirea ambuteiajelor, în înfruntarea incertitudinii mersului trenurilor, metroului, autobuzului, pentru ca, în cele din urmă, să ajungi la serviciu copleșit, dacă nu chiar epuizat. Fără să mai pui la socoteală jumătatea de oră pe care ar trebui să o petreci în fiecare zi făcând jogging și abdomene (o reverie care te ajută să înduri nemișcarea din ambuteiaje).

Ajungi totuși la serviciu – leoarcă de transpirație, cu pete la subraț și deja mort de oboseală – și e tocmai ziua în care superiorul direct te convoacă pentru a-ți vorbi despre randamentul tău. Ai făcut noapte albă din pricina dintelui mezinului, dar trebuie să știi să înfrunți provocările stabilite de entitățile anonime ale unei multinaționale care evident că este surdă la așteptările tale, însă nu și oarbă la rentabilitatea ta.

Bineînțeles, mulți aleargă după bani, după măriri salariale și promovări, alții aleargă după onoruri, notorietate, medalii și cocktailuri în oraș – totul depinde de tentațiile care îi locuiesc.

În ceea ce privește inima, măruntaiele și spiritul, alergi toată viața după o femeie, după un bărbat, după o amantă sau mai multe – asta dacă ești bine organizat. Alergi adeseori după marea dragoste sau de-a dreptul prostește după fata (sau băiatul) care tocmai te-a părăsit și nu mai vrea să audă de tine, ceea ce te face să mărești pasul, ca să îi fii alături în ciuda a tot și a toate!

Alergăm după fericire, fără să o ajungem vreodată, presimțind totuși că uneori se află foarte aproape, chiar dacă nu este întotdeauna la îndemână!

În fața pendulei timpului suntem aproape întotdeauna egali, însă unii ajung la jumătatea

vieții foarte, foarte obosiți. Alții vor anticipa situația, vor încetini, vor reduce urgențele, însă nu neapărat și fierberile și agitația din capul lor.

Ieri, în piața mare, m-am intersectat cu un grup de cinci domni și doamne de vârstă mijlocie. Erau așezați, în plină zi, la umbra răcoroasă a unui platan și vorbeau liniștiți, privindu-i pe oameni cum aleargă și se grăbesc. Nu îmi venea să îmi cred ochilor. I-am întrebat: „Și voi, voi nu alergați?“ Mi-au răspuns: „Am alergat toată viața, crezând că fericirea e în fața noastră. Acum știm că cel mai adesea ea se află înăuntrul nostru, așa că ne-am creat un mic spațiu de bucurie pe care să o împărtășim, ca să o creștem. Așa că de ce să mai alergăm?“

M-am așezat aproape de ei. Mi-am dat orarul peste cap, doar ca să văd ce se întâmplă dacă te așezi câteva clipe într-o stare de bucurie împărtășită. Să mă opresc așa, fără vreun motiv real, și încă în miezul zilei – mă simțeam ciudat, inconfortabil, aproape jenat, vinovat. Apoi m-am lăsat purtat de povestea fiecăruia dintre ei, de umorul lor și de dulceața faptului de a nu face nimic. Aveam în sfârșit impresia că trăiesc o frântură de viață adevărată, și asta doar ascultându-le amintirile cu răbdare, interes și bunăvoință. Amintiri dintr-o epocă în care raportarea la timp era atât de diferită față de ziua de astăzi!

Le-am mulțumit și am pornit din nou cu pas ușor, măsurat, fără să mă grăbesc. Și fără să mă mai învinovățesc, fără să mă gândesc la tot ce mai aveam de făcut. Și, pentru prima oară în foarte mult timp, m-am simțit ușurat, relaxat – petrecând câteva momente în mijlocul lor, avusesem impresia de a-mi fi „pierdut“ timpul în mod inteligent!

Cred că îmi voi face timp mai des ca să ascult bucuriile dinăuntrul meu.

În Franța, tradiție instituită în urmă cu aproximativ o sută treizeci de ani, bazată pe ideea că o zi liberă la jumătatea săptămânii crește randamentul elevilor.

Box francez, sau savat, sport de contact în care doi adversari echipați cu mănuși și încălțăminte specială își administrează lovituri cu pumnii și cu picioarele. Sportul s-a dezvoltat în secolul al XIX-lea din scrima franceză, de la care împrumută terminologia și filozofia, iar în 2015 a fost inclus pe lista patrimoniului cultural imaterial al Franței.

Câteva regrete la sfârșitul existenței

Auzim adeseori de bărbați sau femei care, la sfârșitul existenței, se exprimă în termeni de regret cu privire la câteva visuri neîmplinite, la câteva acțiuni neduse la îndeplinire sau la câteva angajamente greșite care i-au însoțit de-a lungul vieții. Bronnie Ware, infirmieră australiană, a subliniat cele cinci mari regrete care îi frământă cel mai adesea pe cei care se apropie de trecerea ultimă, cea spre dincolo.

„Mi-ar fi plăcut să am curajul de a-mi trăi viața
așa cum credeam eu de cuviință, și nu o viață
pe care ceilalți mi-o programaseră
sau și-o doreau pentru mine“

Este regretul cel mai des întâlnit. Când oamenii își dau seama că existența li se apropie de sfârșit, au o privire mai limpede asupra propriului trecut și descoperă, în cele din urmă, cât de multe sunt visurile pe care nu au reușit să și le împlinească. Este cazul multora dintre noi, care fie nu am știut, fie nu am putut să ne împlinim nici măcar jumătate dintre visuri. Și presimțim că riscăm să murim știind că am făcut mult prea des alegeri de viață pentru ceilalți, pentru a le face pe plac, pentru a asculta de ordine – alegeri

foarte îndepărtate de sensibilitatea noastră și de respectul profund față de noi înșine.

„Mi-ar fi plăcut să nu mă cufund atât de tare în muncă“

Acest regret este exprimat de mulți dintre bărbați. Unii dintre ei regretă că, de-a lungul tinereții, nu au fost mai aproape de copiii sau de soțiile lor. La fel și unele femei, împărțite între dorințe lăuntrice contradictorii și uneori chiar conflictuale, regretă că nu au știut întotdeauna să împace și să armonizeze diferitele roluri din existența lor: roluri de femeie, de soție, de mămică, de mamă, de profesionistă, funcții sociale, angajamente asociative sau politice din cadrul cărora s-au simțit adeseori excluse.

„Mi-ar fi plăcut să am curajul de a-mi mărturisi adevăratele sentimente“

Mulți oameni mărturisesc că și-au înăbușit adeseori adevăratele sentimente, ca să evite să fie respinși sau ca să nu intre în conflict cu ceilalți, mai ales cu apropiații. Ei simt că s-au instalat într-o existență prea formatată, banală, chiar mediocră, fără să devină vreodată ceea ce ar fi putut să devină. În relație cu acest lucru, mulți dintre ei au dezvoltat forme de somatizare strâns legate de conflicte intrapersonale, de o semnificativă acumulare de amărăciune, decepții, frustrări și, mai ales, de resentimente.

„Mi-ar fi plăcut să păstrez legătura cu prietenii mei“

Mulți își dau seama cu emoție că au lăsat să se piardă, să se ofilească relații esențiale, de calitate, legate de prietenii trainice din copilărie sau din tinerețe. Când își dau seama de asta,

adeseori este prea târziu ca să le mai dea de urmă, dar unii încep totuși să se împace cu trecutul și pot, începând din acea clipă, să regăsească ancore puternice.

„Mi-ar fi plăcut să îmi dau voie să fiu mai fericit(ă)“

Este un regret straniu de frecvent întâlnit, la acei oameni care nu și-au dat seama, în timpul vieții lor active, că bucuria, plăcerea, minunarea și uimirea sunt alegeri posibile. Au rămas încremeniți în comportamentele de zi cu zi și în obiceiurile lor. Au privilegiat securitatea, confortul. Repetarea monotonă a zilelor le-a stins adeseori emoțiile, creativitatea, ba le-a anesteziat chiar și viața fizică. Frica de schimbare i-a făcut să pretindă că sunt fericiți, satisfăcuți sau împliniți cu existența lor, în vreme ce o parte din ființa lor aspira la mai multă libertate, veselie și plăcere de a fi.

Aș vrea să adaug un al șaselea regret, care ar fi putut să fie și al meu dacă nu mi-aș fi luat, acum două decenii, un angajament față de viața mea: regretul de a nu fi știut să ne asumăm mai devreme responsabilitatea Vieții care se află în fiecare dintre noi, de a nu fi știut să ne asumăm, în fiecare gest al existenței noastre, răspunderea față de această bucățică de Viață pe care am primit-o cu împrumut în momentul concepției noastre. Este regretul de a descoperi prea târziu că Viața are nevoi relaționale specifice, legate de propria împlinire: nevoia de a te exprima și de a fi înțeles, nevoia de a fi recunoscut și prețuit, nevoia de intimitate, nevoia de a crea și de a visa. Și că sănătatea, unul dintre bunurile noastre cele mai de preț, va depinde de felul în care am

respectat, onorat și iubit – sau nu – Viața care se află în noi.

Luarea în considerare a acestor câteva remarci ne poate duce la descoperirea că întotdeauna este posibil să ne reparăm un pic, mai mult sau foarte mult, la orice vârstă, ca să nu așteptăm ultimul moment – acela în care suntem cel mai fragili, cel mai vulnerabili, chiar înainte de a părăsi această lume – pentru a ne putea respecta și pentru a ne fi fideli nouă înșine.

Să spui „Bună ziua“, un obicei care se pierde

„Atenția față de celălalt este ceea ce face
să circule mai repede energia vieții.“

CHRISTIANE SINGER

Nu este numai un obicei care se pierde, cât mai ales un dar pe care nu îl mai facem imprevizibilului existenței. Este o lipsă pe care ne-o pricinuim de unii singuri, privându-ne de întâlnirea cu celălalt, de inițierea unui schimb.

Până în ziua de astăzi, la țară, atunci când ne intersectăm cu un necunoscut, ni se întâmplă să salutăm cu o mișcare ușoară a capului, să spunem „Bună ziua“, ba uneori chiar să ne oprim pentru a sta de vorbă, pentru a schimba câteva cuvinte, pentru a împărtăși clipa unei întâlniri și, uneori, pentru a face cunoștință. La oraș nu se mai face așa, pare un lucru inutil sau imposibil: „Sunt atâția necunoscuți, să nu ne pierdem timpul“, „E atâta lume și noi suntem atât de grăbiți“. Atât s-au împământenit aceste idei, încât de câteva decenii încoace, obiceiul de a spune „Bună ziua“ a dispărut, reflexul s-a alterat, nu mai face parte din ceea ce eu numesc „antenele noastre sociale“.

Am uitat că e posibil să spui „Bună ziua“, să mergi dincolo de o simplă privire, rostind aceste două cuvintele. Anonimatul este cvasigeneral, indiferența s-a instalat fără știrea noastră, ba

uneori își face apariția chiar o agresivitate izvorâtă din neîncredere! Nu mai știm să salutăm, să adresăm această mică mișcare a capului prin care arătăm că luăm în considerare prezența celuilalt. Stăm unii lângă alții cu prudență, cu reținere și uneori chiar cu un ghem de teamă în stomac. Privirile se evită una pe alta, am devenit transparenți, uneori chiar invizibili.

Și totuși, să spui „Bună ziua" este începutul unei îmblânziri, înseamnă să inițiezi o împărtășire, o posibilă legătură. Cel mai bun mod de a o face este să îți acorzi timpul de a spune asta privindu-l(o) pe acela sau pe aceea căruia/căreia i se adresează această invitație de „a avea parte de o zi bună". Dacă adaugi și un zâmbet din inimă, semeni în lume un pic mai multă iubire, un pic mai multă pace. Așa se face că uneori schimbi calitatea zilei interlocutorului și a zilei tale!

Să spui „Bună ziua" înseamnă, la origine, să dorești (și nu să prezici) o zi frumoasă și bună. Înseamnă să îi faci cu ochiul, cu bunăvoință, unui necunoscut, ca și cum i-ai oferi un sprijin pentru a suporta ziua care se anunță.

Există și acel „Bună ziua" automat, la conservă, și fără gust, și fără efect. Adeseori este însoțit de o frază stereotipă, devitalizată: „Ce mai faceți?", prin care se presupune că te interesezi de sănătatea sau de starea de bine a celuilalt. Un răspuns sincer ne surprinde, ne destabilizează sau ne încurcă: „Nu fac bine" sau „Nu-mi merge bine deloc".

Cel mai rău „Bună ziua" mi se pare acela care ne este adresat cu capul în jos sau cu privirea în altă parte. Dacă mai este însoțit și de o mână moale, fără strop de însuflețire, atunci ziua riscă să ne fie alterată și poluată pentru câteva ore.

Să îndrăznești să spui „Bună ziua“ înseamnă să saluți imprevizibilul vieții.

Între adormirea și trezirea conștiințelor

Oare mai este posibil, între adormirea conștiințelor noastre și momentele de trezire, să facem o alegere de viață? Așa cred unii dintre noi sau, cel puțin, se străduiesc să creadă. Lucru deloc sigur. Căci alegerea înseamnă renunțare, iar pentru mulți va fi dificil să aleagă între tentația unei treziri și aceea a unei adormiri profunde – o adormire absolut deloc dureroasă și nici prea haotică, grație unor propteli farmaceutice de o redutabilă eficacitate; o adormire normală, am putea spune, chiar dacă nu este naturală. Să ieși dintr-o adormire programată pentru a da frâu liber unei treziri a conștiinței presupune să te afli neîncetat într-o stare de trezie, să veghezi ca nu cumva să te cuprindă slăbiciunea de-a lungul căutării unei coerențe, de care este nevoie dacă vrei să îți păstrezi respectul față de sine.

Societățile noastre mondializate favorizează, ba chiar întrețin – prin numeroase mijloace, în mod mai mult sau mai puțin subtil – nu doar adormirea conștiințelor, ci și cumpărarea lor. În primul rând, prin televiziune, cel mai eficient dintre soporifice atunci când vine vorba despre nivelarea conștiințelor, apoi prin radio, care pune la cale împrăștierea încă de dimineață, apoi prin câteva reviste cu apariție săptămânală, care nu ne lasă treji în timpul weekendurilor și care ne confirmă cu regularitate că, de vreme ce nimic nu se schimbă, nu prea e cazul să rămâi vigilent.

Mai există și cumpărarea conștiințelor prin proliferarea jocurilor de noroc, a loteriilor, a pariurilor, prin subvențiile virate în conturile primăriilor ca să accepte îngroparea deșeurilor toxice și instalarea depozitelor periculoase.

Trezirea conștiințelor predicată de către Pierre Rabhi[26], o raritate de om, ne îndeamnă la o revoluție interioară întemeiată pe o muncă cu sinele al cărei scop este acela de a rămâne lucizi, activi și implicați. Această insurecție începe cu o trezire a conștiințelor menită să ne mențină în alertă în ceea ce privește consumul, mai sănătos, de produse locale. Este și o insurecție care să ne responsabilizeze cu privire la nevoile noastre relaționale, fără a fi dependenți de adicțiile din ce în ce mai pregnante prin care să ne satisfacem dorințe false, adicții ele însele întreținute de un întreg curent consumerist, cu numeroase ramificații, care ne irigă viața intimă și activitățile din timpul liber.

Este o insurecție care ne stimulează responsabilitățile în calitate de consumatori sau de producători, care fecundează conștiința agricultorilor, invitându-i să se elibereze de constrângerile din ce în ce mai coercitive de a utiliza semințe formatate, condiționate și aseptizate, impuse de către marile firme agroalimentare. Este o revoluție în scopul regăsirii gustului pentru o existență conectată la moduri de viață care să permită reaproprierea unei puteri de decizie în fiecare dintre comportamentele noastre, în fiecare dintre hotărârile pe care le luăm. Trezirea conștiințelor merge dincolo de o indignare sănătoasă, merge mai departe decât un protest argumentat; ea se înscrie într-o acțiune întreprinsă în viața de zi cu

zi cu privire la angajamentele noastre personale, profesionale și cetățenești.

Scriitor, fermier și activist de mediu francez, o figură importantă în agroecologia franceză și inventatorul conceptului de *oasis en tous lieux*, „o oază peste tot". Rabhi militează pentru o societate în care dezvoltarea tehnicilor agricole să țină cont de resursele naturale și să le protejeze, însă teoriile sale bazate pe antropozofie și agricultură biodinamică au fost de-a lungul timpului subiect de controversă.

Marea durere a celui care dezamăgește și durerea imensă a celui dezamăgit

A le provoca, a le declanșa decepția celor pe care îi iubim și de care ne dorim la rândul nostru să fim iubiți, a o simți din partea lor este, cred, una dintre marile dureri ale existenței. Durere care stă drept mărturie pentru prezența, în străfundul nostru, a unei răni intime, o rană legată de nevoia neîmplinită de a fi acceptați, recunoscuți, prețuiți de către cercul nostru de apropiați. Dar mai există și durerea, cu nimic mai neînsemnată, a persoanei dezamăgite, o durere sporită de acuzații, regrete și reevaluări cu care se poate răni de una singură.

„Fratele meu, astăzi dispărut, era un copil atăt de frumos, de deosebit, încât simțeam o dezamăgire zbătându-se în mama de fiecare dată când mă privea! Mi-aș fi dorit atât de mult să mor în locul acestui frate, ca să îi iau mamei de pe inimă această suferință“, „Când tata își îndrepta privirea spre mine, simțeam toată tristețea care îl cotropea din cauză că nu eram, că nu puteam semăna cu copilul la care visase atât de mult! Nu eram decât o fată, puțin cam prea fragilă, în vreme ce el purta în inimă imaginea unui băiat puternic și viril“, „Simțeam uneori cum soțul meu mă privește pe furiș și, când îl priveam la rândul meu, citeam în ochii lui

fugari o deznădejde incredibilă. Știam că nu vedea în mine femeia frumoasă, sociabilă, inteligentă, rafinată pe care și-ar fi dorit să o prezinte familiei sale și, mai ales, lumii întregi. Mai percepeam și o uriașă furie îndreptată asupra lui însuși, precum și teribila întrebare: «De ce am făcut greșeala îngrozitoare de a mă căsători cu această femeie?»“

Dezamăgirea pe care i-am putea-o pricinui cuiva nu este legată întotdeauna de ceea ce suntem noi, de ceea ce am făcut sau nu am făcut. Ea este legată în mod esențial de imaginarul celuilalt, de lucrurile pe care le așteaptă de la noi. O așteptare care adesea vine de departe, dintr-un timp anterior întâlnirii noastre, și pe care o poartă adânc în sine – mai mult, cu o dorință, cu o aviditate tenace de a fi împlinită! „Nu mă puteam abține să nu îl compar pe soțul meu cu toți bărbații care îmi ieșeau în cale și care întotdeauna aveau ceva mai mult, ceva diferit, ceva mai bun decăt al meu. Ceva care soțului meu îi lipsea și pe care îl căutam în altă parte, fără să îl găsesc vreodată!“, mărturisea o femeie.

Asta ar trebui să ne trezească întrebări cu privire la ceea ce ne atrage și la alegerile noastre, la fiabilitatea promisiunilor și a angajamentelor pe care le facem. Ar trebui să funcționeze ca o invitație de a fi mai lucizi în privința unora dintre contradicțiile care se regăsesc în așteptările noastre, a amăgirilor care vor apărea în jurul speranțelor noastre atunci când propunem o relație, a mizelor secrete ale anumitor dorințe atunci când le transformăm în proiecte, în privința rătăcirilor și a îndoielilor noastre atunci când am procreat și am îngăduit venirea pe lume a unui copil.

Care sunt semnalele trimise și primite, vizibile și invizibile care vor suda o întâlnire posibil satisfăcătoare pe anumite planuri și dezamăgitoare sau frustrantă pe multe altele? Așa și cu acest bărbat care, la jumătatea vieții, își explica, cu multă luciditate, dificultățile de a se angaja într-o relație de durată cu o femeie: „Le-am dezamăgit pe toate cele care au acceptat o relație intimă cu mine, căci foarte repede începeam să punctez ce le lipsește, ce anume nu au și, astfel, să devalorizez tot ceea ce îmi ofereau. Nu mă pot abține să nu mă gândesc, să nu-mi imaginez că m-am înșelat, că următoarea pe care o voi întâlni va fi cea «bună», «perfectă», cea care mă va împlini cu adevărat. Așa că de fiecare dată mă grăbesc în altă parte, plec să cuceresc o alta, sunt de o tenacitate incredibilă când vine vorba să îmi conving noua parteneră că eu sunt cel pe care îl așteaptă, deși presimt deja că nu ea e cea care îmi va fi pe plac. Pornind de aici, construiesc scenarii despre cine ar trebui să fie cealaltă, despre ceea ce nu este, despre posibilele reparații ale suferinței mele. Și uite așa merg din eșec în eșec, pentru care cel mai adesea arunc vina pe parteneră, sperând de fiecare dată că nu mă voi lăsa înșelat de aparențe, deși în adâncul meu știu că am nevoie să mă înșel, ca să o pot lua de la capăt!“

Când unii așază la temelia vieții lor de zi cu zi o asemenea căutare a decepției, iar alții se lasă târâți în inepuizabilul rol de a dezamăgi, existența se dovedește o aventură dureroasă cu normă întreagă!

Întrebarea „De ce?“

Copiii nu se mai satură să pună întrebări. Poate că nu ne pun toate întrebările pe care le țin în ei sau care le trec prin cap, dar oricum, pun multe! Pot să șușotească oricând, în cele mai neașteptate momente și mai ales seara, în pat, cu plăpumioara trasă până sub nas, cu gura ascunsă vederii: „Mama, spune-mi, de ce nu mă iubește tata?“ sau: „De ce bunica spune mereu: «la uite-l și p-ăsta, nu știm de unde a ieșit așa, cu părul negru!»“.

Cele mai importante întrebări încep întotdeauna cu un „De ce?“. Aceste „De ce?“-uri îi surprind întotdeauna pe adulți, mai ales prin imensul spațiu de răspunsuri posibile pe care îl deschid dintr-odată în ei: „De ce stă luna singură pe cer?“, „De ce îmbătrânim?“, „De ce ne îmbolnăvim?“, „De ce spune tata mereu că îl detestă pe tatăl lui?“, „De ce nu am murit eu în locul surorii mele?“, „De ce se supără profesoara când îi spun că nu știu să răspund?“. Avem sentimentul mai mult sau mai puțin confuz că nu căutarea unei informații sau însușirea unei cunoștințe este ceea ce animă fiecare dintre aceste întrebări, și totuși, cel mai adesea, noi, adulții, încercăm să răspundem făcând apel la cunoștințele noastre, și nu întotdeauna la trăiri.

Dacă am putea înțelege că în spatele fiecărei întrebări se află o interogație, am simți că fiecare dintre ele este purtătoarea unor așteptări mai importante decât întrebarea în sine și, ca atare,

am oferi răspunsuri mai bine adaptate. Și chiar dacă simțim că unele dintre ele ne depășesc, asta ne-ar struni graba de a oferi răspunsuri care uneori nu fac altceva decât să ne acopere jena sau să ne mascheze insuficiența.

Și apoi, adeseori mai este și această răsturnare a situației provocată de adulții care, descoperind un comportament al copilului care îi perturbă, pun întrebări de multe ori acuzatoare: „De ce nu mi-ai spus mai înainte?“, „De ce ai făcut asta?“, „De ce m-ai mințit?“, „De ce taci?“, „De ce nu vrei să-mi răspunzi la întrebări?“, „De ce îl urăști pe fratele tău?“.

Se mai întâmplă și ca în spatele „De ce?“-ului unui adult să se afle așteptarea unui răspuns pe care și-l dorește și care blochează un posibil răspuns din partea copilului: „De ce nu tragi apa niciodată, ți-am spus de o sută de ori, e jenant pentru cei care vin după tine!“, „De ce o mușți mereu pe sora ta, când ea se poartă așa frumos cu tine?“, „De ce nu asculți niciodată ce ți se spune, s-ar zice că îți face plăcere să o necăjești pe mama ta!“.

Întrebarea „De ce?“ este cea mai redutabilă dintre toate, căci este insațiabilă – purtătoarea unei voracități niciodată astâmpărate, care ne poate aduce în pragul disperării. Niciun răspuns nu o poate hrăni îndeajuns ori împlini. Niciun răspuns nu este satisfăcător, pentru că cel sau cea care pune această întrebare poartă adesea în sine nenumărate răspunsuri, pe care le-ar vrea în același timp confirmate și negate!

Poate că ar fi mai bine să îl invităm pe cel care întreabă să rostească răspunsurile pe care le poartă în el, pentru ca astfel să încercăm să mergem mai departe și să creăm un moment de împărtășire.

Veștile bune ale zilei

Ca toți cei care au televizor, în fiecare zi, ba chiar de două sau de trei ori pe zi dacă vreau, dar mai ales seara, am posibilitatea, prin intermediul buletinului de știri, să acced la desfășurarea, uneori chiar în direct, a celor mai recente mârșăvii și suferințe ale lumii. Un bebeluș în vârstă de patru luni care a fost răpit din mașina părinților lui, în cele câteva clipe în care fusese lăsat nesupravegheat, cu cheia în contact... Un bărbat care, refuzând sentința de divorț care îi încredința pe cei trei copii fostei sale soții, i-a luat și s-a sinucis după ce pe ei i-a omorât în somn... Un jurnalist luat ostatic de către extremiști, care după o lună de tratative zadarnice a fost găsit decapitat... O tânără care va fi ucisă cu pietre, după ce s-a descoperit că a comis adulter... Doisprezece vârstnici care mor asfixiați într-un incendiu dintr-un cămin de bătrâni... Două tinere în vârstă de șaisprezece ani care de doi ani serveau de fete bune la toate pentru niște diplomați în exercițiu la Paris, fără concedii, fără să fie plătite, sechestrate fiind de către angajatorii lor, care le foloseau ca sclave... Inundații, cicloane, seisme, incendii forestiere, deținuți dintr-un penitenciar care se revoltă pentru a beneficia de un minimum de respect... Atâtea momente de viață care, deși le aparțin altora, mi se par dintr-odată foarte apropiate.

Mă opresc pentru astăzi, încerc să uit, să arunc în umbră unele dintre violențele lumii, să mă

îndepărtez de războaiele, de foametea, de răpirile, de tortura, de anchetele care alcătuiesc ansamblul unei zile obișnuite în anumite părți ale lumii.

De fiecare dată când primesc, fără să mă protejez, acest ansamblu de informații toxice, simt că asta mă împovărează, mă poluează, mă devitalizează. Pot încerca să mă apăr recurgând la câteva comentarii indignate, sau să mă ascund în spatele unor critici și analize repetate la nesfârșit, sau să divaghez pe marginea lașității, oportunismului, lipsei de viziune a guvernanților ori a instituțiilor, sau chiar să mă refugiez în confortul utopiilor mele uzuale: „Dacă într-o bună zi am învăța la școală comunicarea relațională nonviolentă, toate astea nu s-ar mai întâmpla. De ce nu ies în stradă profesorii și părinții, ca să manifeste în favoarea acestui proiect?“, „Cum de nu înțeleg guvernanții noștri că violența vizibilă este un limbaj?“. Un limbaj în sensul unui răspuns reacționar, inadaptat, nedrept, insuportabil, apărut din nevoia de a exprima totuși disperarea, frica, umilințele trecute sau prezente, din încercarea de a striga insuportabilul, de a exprima inexprimabilul. Toate acestea sunt strigate la ora actuală în diferite părți ale lumii sau chiar în imediata noastră apropiere.

Dar am putea să ne exprimăm și plăcerile, uimirile, descoperirile, momentele magice de împărtășire, entuziasmul, proiectele noastre pentru o viață mai bună. Pot, așadar, să îmi imaginez că ar fi posibil în egală măsură ca la televizor să se dea informații despre tot ceea ce se întâmplă pozitiv în lume. Să se arate că, în cutare familie, masa de seară s-a desfășurat fără niciun conflict, derapaj sau dezacord... Că un

anume copil a avut parte de o zi de școală plină de vitalitate, care l-a stimulat, că un altul și-a putut ajuta un coleg aflat în dificultate... S-ar putea inventaria, pune în valoare cutare decizie luată de către un stat sau un guvern, cutare măsură socială luată de către o întreprindere, cutare unire de forțe în scopul depășirii unei crize, cutare comportament pozitiv, cutare realizare care să îi permită unui proiect să vadă lumina zilei...

Da, cred că s-ar putea căuta, aduna, culege și scoate în evidență fapte, evenimente, comportamente care să ne arate că omul nu este numai un prădător, ci și un creator de bunătate, de frumusețe, un artizan plin de competențe, în stare să propună, să întrețină, să susțină acțiuni menite să ducă la o stare de mai bine. Ce păcat că știm atât de puțin să punem în valoare sau să scoatem în evidență tot binele dintr-o viață, toată minunea unei existențe, toată convivialitatea cuprinsă într-o împărtășire...

Așa că, de un timp încoace, în fiecare seară, în fața televizorului stins, încerc să găsesc, să pun laolaltă și să vizualizez toate evenimentele pozitive ale zilei, pentru ca astfel să înscriu în mine o urmă vitalizantă, energetigenă și așa să pot adormi cu sentimentul că viața merită totuși efortul de a fi trăită.

Primele dăți

„Niciodată să nu uiți primele dăți...“, mi-a spus o prietenă de curând.

Prima dată când am văzut ninsoarea... A fost de mult, m-au ridicat pe pervazul ferestrei și mi-au spus: „Vezi, seamănă cu niște picăturele de lapte, e ca și când ți-ar cădea din biberon!“ Am vrut să le prind, dar pătratul geamului s-a pus opreliște în calea nasului meu! Îmi aduc aminte că m-am speriat rău și că m-am tras iute înapoi. Încă nu știam că zăpada e rece. În orice caz, geamul era înghețat.

Prima dată când am văzut-o pe Lucie, o verișoară îndepărtată, mi-a fost foarte frică. Nu mai văzusem niciodată o doamnă cu părul atât de alb; avea pielea foarte închisă la culoare și scofâlcită toată, obrajii brăzdați de riduri, ba chiar și fire de păr crescute din bărbie. Mama a spus: „Scumpul meu, îmbrățișeaz-o pe buna ta verișoară.“ Nu am putut, am scăpat dând fuga în camera mea, unde m-am refugiat în pat. Încă nu știam ce înseamnă să fii bătrân.

Prima dată când am fost la școală aveam un nod în stomac, dar mi-am înghițit lacrimile din mândrie și am intrat în clasă cu capul plecat, ca să nu mă vadă mama plângând. Profesoara a spus: „Iată un micuț nou, vom avea mare grijă de el.“ Dar remarca ei nu a avut darul să mă liniștească pe deplin, pentru că eu nu voiam cu niciun chip să aibă grijă de mine prea curând!

Prima dată când am ajuns pe un mare pod am fost cuprins de minunare, am simțit cum cresc dintr-odată, constatând că astfel puteam domina lumea de la mica mea înălțime. Am zărit orașul în depărtare și clopotul bisericii care scânteia în soare – nu îl mai văzusem niciodată de sus până jos și, brusc, am avut sentimentul unui constructor de catedrală, eram pur și simplu mândru de ceva ce nu construisem!

Prima dată când am simțit iubire față de cineva care nu făcea parte din familia mea, mi-am spus: „Ce bine că poți iubi pe cineva la fel de mult ca pe părinți, mai târziu asta te-ar putea ajuta să îl părăsești fără prea multă suferință!“

Prima dată când am văzut un mort aveam șaisprezece ani și cea care tocmai murise era mătușa mea în vârstă de douăzeci și nouă de ani. Cineva, privind-o, a spus: „Ce frumoasă e!“ Am explodat într-un urlet: „Nu e frumoasă, e moartă!“ Au fost durerea cea mai violentă și revolta cea mai mare pe care le-am resimțit de-a lungul întregii mele existențe – din cauza tinereții ei, fără îndoială, și mai ales, cred, din cauza tinereții mele. Pe urmă ne ostoim, ne obișnuim...

Prima dată când am văzut născându-se un copil – fata mea cea mare –, mi-am spus: „Cum de putem noi să facem o ființucă așa minusculă și totodată atât de puternică și viguroasă?“ Mereu am fost impresionat de țipetele bebelușilor și așez acest fenomen, dimpreună cu vulcanii, seismele și tsunamiurile, în rândul celor mai mari mistere și curiozități ale planetei.

Primele dăți... Au fost atâtea de-a lungul timpului și, chiar la vârsta la care ajung acum, mai am încă atâtea de trăit; viața nu este altceva decât un lung șir de prime dăți și nu a încetat

niciodată să ne rezerve surprizele ei mai bune sau mai puțin bune.

Mă voi simți bătrân în ziua în care voi spune, referitor la cine știe ce lucru sau la toate din jurul meu: „De data asta chiar că e ultima dată...“

O cultură a legăturii

Prin ce anume, prin cine și cum suntem legați mai întâi de noi înșine, apoi de ceilalți și de lume? De toți cei care sunt importanți pentru fiecare dintre noi și de aceia care sunt cel mai puțin importanți? Legați de bărbatul sau de femeia care suntem, aflat(ă) în permanentă evoluție? Prin ce anume, prin cine putem rămâne legați de copilul, de adolescentul sau de tânărul care am fost fiecare?

Un bărbat îmi spunea: „Mă simt punctul nodal al unei cvadruple alianțe: cu mine însumi printr-o legătură intimă, cu semenii prin legături sociale și culturale, cu natura care mă înconjoară prin legături ceva mai dinamice și cu planeta pe care trăiesc prin legături simbolice, ba chiar cu Universul, atât de îndepărtat și totuși prezent (poate) printr-o legătură cosmică, una care mă transcende. Fără să dau uitării o legătură vitală: cea pe care o am cu Viața care a fost așezată în mine în momentul concepției mele."

Ascultându-l, mă gândeam la o interogație care câștigă din ce în ce mai mult teren în existența mea: „Cum hrănesc eu, cum protejez, cum vitalizez în viața de zi cu zi fiecare dintre aceste legături esențiale pentru existența mea?" Am descoperit că aceste legături, pe care le credeam întreținute într-un mod mai mult sau mai puțin anarhic, au toate un sens, o prezență și finalități multiple. Am acceptat de multă vreme că aceste legături pot fi uneori energetigene, la

fel de bine cum alteori pot fi energetivore, că pot reprezenta o sursă de energie mai mult sau mai puțin pozitivă, care îmi va dinamiza sau parazita modul de a fi pe lume și care îmi va iriga toate relațiile, că ele sunt, într-un fel, canale care îmi vor iriga existența.

În egală măsură, conceptul de împărtășire a căpătat și el multă importanță de-a lungul ultimilor ani, în felul meu de a fi în calitate de fost soț, scriitor, formator, iubit, tată... Știu că dialogurile și momentele mele de împărtășire sunt legate de capacitatea mea de a oferi și a primi, de felul în care îndrăznesc să formulez cereri, asumându-mi riscul unui răspuns din partea celuilalt. Am mai învățat și să am grijă de o cerere, atunci când nu este auzită, astfel încât să nu rămână la stadiul de frustrare. Am o mai mare vigilență, o atenție cvasipermanentă de a nu mă lăsa poluat de mesajele toxice și apreciez libertatea pe care mi-o iau putând să răspund cu nu unor cereri care nu corespund disponibilității mele.

Mă simt din ce în ce mai mult o verigă vie într-un lanț de solidaritate și de iubire care mă face să particip la o neîncetată „naștere împreună" cu cei din jurul meu.

Mă aflu pe acest drum și nu sunt singurul – mă însoțesc femei și bărbați care mă încurajează și îmi deschid drumuri nesperate.

Cultiv speranța și am grijă de ea, oricât ar fi de nesigură. Bunica mea obișnuia să spună, evident, după ce auzise la Churchill: „Pesimistul e acela care vede dificultățile în orice oportunitate, iar optimistul e acela care vede posibilitățile și oportunitățile din orice dificultate." Ascultându-i sfatul, am învățat să rămân un optimist feroce.

Experiența comunicării nonviolente în viața de zi cu zi

Există, în cazul multor femei, bărbați și copii, o aspirație profundă de a stabili relații armonioase, în bună pace, de a avea parte de dialoguri și de momente de împărtășire lipsite de neînțelegeri, conflicte și violență. Însă dincolo de această dorință, de această intenție lăudabilă, se ridică imediat întrebarea referitoare la mijloacele de a o pune în practică – repere ajutătoare, pentru a trăi în mod corect relații echilibrate cu cei din jur: „Cum aș putea stabili acest tip de comunicare în cuplu, cu copiii mei, la muncă, în mediul școlar sau în cartierul ori în satul meu?“

Metoda ESPERE®, pe care o propun deja de aproape patruzeci și cinci de ani, este pasibilă de a veni nu numai cu o lămurire în această privință, ci și cu instrumente concrete, cu reguli de igienă relațională accesibile tuturor și fiecăruia în parte. Ea poate jalona astfel unele căi prin care să ofere fiecăruia mijloace pentru a dezvolta, în viața de zi cu zi, un tip de comunicare în cadrul căreia să poată circula un maximum de reciprocitate.

În primul rând, câteva instrumente de bază:

- Eșarfa relațională, care va simboliza relația dintre două persoane. Relație în care vor putea circula (în ambele sensuri) fie mesaje pozitive și dinamizante, fie mesaje negative și destructurante. A vizualiza că

orice relație are două capete permite conștientizarea faptului că fiecare dintre protagoniști este responsabil de propriul capăt de eșarfă: eu sunt responsabil de ceea ce spun și fac, dar celălalt este responsabil de ceea ce înțelege și face cu ceea ce înțelege. Este prima și cea mai importantă ancoră pentru a trece de la reacțional (care ne pândește clipă de clipă, căci reactivitatea ne poate fi stârnită de un cuvânt, de un comportament, de o atitudine pe care o putem percepe ca negativă, ba chiar toxică) la relațional, acceptând faptul că celălalt se comportă în funcție de propriile percepții, de propria experiență în raport cu o situație dată. Ca să propunem relaționalul, putem recurge la confirmare („Da, am înțeles foarte bine cum ai perceput această situație"), putem favoriza confruntarea în locul înfruntării, putem permite întâlnirea a două puncte de vedere purtătoare de diferențe, ba chiar de divergențe.

- Vizualizarea externă, care se sprijină pe un obiect (ce avem la îndemână: o cheie, o gumă, un creion, o batistă...). Asta îi permite celuilalt să vadă și, ca atare, să nu ne confunde cu percepția (pozitivă sau negativă) pe care o exprimăm, să sesizeze mai bine problema despre care vorbim și să nu o confunde cu persoana care suntem. Ceea ce, la rândul său, ne permite să nu ne focalizăm pe problemă, ci să rămânem centrați pe persoana care se confruntă cu ea.

- Practica simbolizării, care conferă unui anumit obiect un sens, cu scopul de a evita să rămânem într-o zonă a abstracțiunilor,

nefolosind decât cuvinte. Astfel devine posibil să îi arătăm celui sau celei care nu ne mai iubește o stare de prezență continuă. Să avem grijă de o nevoie neîmplinită, să ne ocupăm de o dorință care nu se îndeplinește, să trecem de la o raportare mortificantă la o anumită boală la o relație binevoitoare cu respectiva boală, pe care să o tratăm bine, putând astfel să o înțelegem ca pe un limbaj!

În lucrările *Pour ne plus vivre sur la planète Taire*[27], respectiv *Une vie à se dire*[28], pe care vă invit să le parcurgeți, propun numeroase exemple concrete de utilizare a acestor instrumente.

Totodată, trebuie respectate și câteva reguli de igienă relațională:

- O mai bună conștientizare în scopul comunicării (care înseamnă punere în comun) se sprijină pe patru demersuri care trebuie să fie prezente la fiecare dintre protagoniști:

1. A cere, asumându-ne riscul răspunsului celuilalt (altfel este o exigență deghizată);

2. A oferi, fără sentimentul de vinovăție și fără a-l îndatora pe celălalt;

3. A primi, întâmpinând și amplificând ceea ce este bun pentru noi, lăsând în seama celuilalt ceea ce nu este bun (de exemplu, o devalorizare, o judecată de valoare, critici centrate pe persoana care suntem, și nu pe ceea ce am făcut sau nu am făcut);

4. A refuza, fiind capabili să spunem nu, precizând totodată că refuzul nostru nu vizează să respingă

persoana care ne vorbește, ci pur și simplu să nu îi satisfacă cererea.

- În cadrul unui dialog, să nu ne limităm la ceea ce s-a întâmplat (sau nu s-a întâmplat), adică să nu rămânem centrați pe fapte sau pe factual, ci să încercăm să înțelegem trăirea (ceea ce a fost atins, ceea ce a rezonat în celălalt sau în sine). În relațiile mai intime, pe care le avem cu apropiații, devine posibil să percepem această rezonanță (ceea ce a fost trezit, rănit în celălalt sau în sine!).

- Să învățăm să îi vorbim celuilalt despre noi, în loc să vorbim despre celălalt sau pe seama lui (ceea ce ține de gestionarea propriului capăt al relației).

- Să favorizăm comunicarea directă utilizând mesaje de tip EU (și nu mesaje de tip TU, care îl pun la îndoială pe celălalt, închizându-l într-o definiție).

- Să nu rămânem într-o zonă ambiguă sau a generalizărilor, cu locuri comune sau cu exemple de-a gata, ci să personalizăm comunicarea, să ne mărturisim, să ne sprijinim pe propria experiență. Să depunem mărturie despre valorile noastre.

Punerea în practică a acestor câteva reguli de igienă relațională, care constituie însuși nucleul comunicării nonviolente, presupune să ne sprijinim pe trei valori pe care fiecare dintre noi ni le putem însuși:

- Toleranța, adică disponibilitatea de a întâmpina dife-
rențele.

- Empatia, adică acea capacitate de a ne descentra în scopul de a înțelege mai bine experiența celuilalt, fără ca neapărat să ne-o însușim sau să ne identificăm cu el.
- Implicarea, adică acea capacitate de a ne poziționa, de a depune mărturie pentru propriile alegeri de viață, pentru propriile valori și credințe, însă fără a ne dori să le impunem și celorlalți.

Folosirea în viața de zi cu zi – personală sau profesională – a unuia sau altuia dintre aceste instrumente, punerea în practică a unora dintre regulile de igienă relațională enunțate aici, toate acestea completate de o poziționare clară din partea noastră în ceea ce privește tipul de dialog sau de împărtășire, deci de relație pe care ne dorim să o avem cu interlocutorul nostru (partener, părinți, copii, prieteni, colegi de muncă, persoane aflate în poziție de autoritate...) ar trebui să ne permită să diminuăm multe dintre neînțelegeri și tensiuni, precum și dintre conflictele care decurg de aici.

Suntem cu toții ființe relaționale, ține de noi să le propunem relații cât mai vii, cât mai dinamizante cu putință tuturor acelora – mai mult sau mai puțin apropiați – care ne irigă, ne traversează sau ne perturbă existențele.

Albin Michel, 2003. (*N. a.*) Titlul cărții este un joc de cuvinte intraductibil, care se bazează pe omofonia, în franceză, dintre *Terre* – planeta Terra – și verbul *se taire* – „a tăcea“, pentru a marca blocajele de comunicare din relațiile interumane de zi cu zi.

Pocket, 2008. (*N. a.*)

Cum să treci printr-o despărțire fără să te distrugi

Atunci când într-un cuplu, într-o relație intimă, unul dintre parteneri îl anunță pe celălalt că nu mai vrea să trăiască împreună sau să continue relația cu el, cel mai adesea asta declanșează un cataclism la cel sau cea părăsit(ă).

Orice despărțire impusă ori care nu constituie o alegere deliberată va trezi răni arhaice la persoana părăsită, îi va redeschide cicatrice, o va proiecta în situații dureroase din trecut, reactivându-i angoase asociate ideii de abandon, înscriind în ființa ei îndoieli și devalorizări asociate non-stimei de sine și, uneori, chiar scoțând la iveală un întreg imaginar persecutant asociat fricii de a se confrunta cu singurătatea: „Dacă celălalt mă părăsește, asta înseamnă că nu am nicio valoare; ce-o să se aleagă de mine?“, „Dacă el sau ea mă părăsește, atunci înseamnă că nu merit să fiu iubit(ă)“. Orice despărțire nedorită violentează imaginea de sine, tulbură încrederea, diminuează iubirea față de propria persoană.

Într-o primă fază, cel sau cea părăsit(ă) își pune fără încetare întrebări cu privire la celălalt. Întrebări energetivore, care îl/o vor epuiza: „De ce îmi face asta? Ce i-am făcut eu?“, „În mod sigur a găsit pe cineva mai interesant. Totuși, mi-a declarat că mă iubește“.

Perspectiva unei despărțiri nedorite este receptată ca violență, ca nedreptate și îi pare de

neînțeles aceluia care o trăiește, ca o lovitură a sorții.

Totuși, trebuie să ne amintim că acela sau aceea care pleacă o face pentru el însuși (ea însăși). Când renunțăm la o relație, o facem raportându-ne la propriile percepții, la propriul disconfort, la perspectiva unor noi alegeri de viață. Decizia de a-ți părăsi partenerul, soțul sau soția nu se ia niciodată cât ai pocni din degete, ci este rezultatul unui conflict intrapersonal, al unei crize intense – chiar dacă aceasta a fost latentă ani în șir –, o criză din care nu găsești altă cale de ieșire decât o schimbare constând în afirmarea unei alte alegeri de viață sau care se traduce printr-o fugă.

În faza activă a separării, discuțiile despre variantele de custodie a copiilor, despre partajul bunurilor, despre căutarea unei noi locuințe scot la iveală multe frustrări, resentimente și uneori chiar dorința de a face rău, de a-l/o răni pe cel sau cea care ne părăsește și pe care uneori încă îl/o iubim. În acel moment reapar la nivel afectiv registrele contabile ascunse, în care este notat cu grijă pe de o parte „Tot ce am făcut eu pentru celălalt", iar pe de altă parte, „Tot ce nu a făcut el pentru mine".

Ar fi de dorit ca în această perioadă să ne găsim o companie, să avem parte de un sprijin psihic care să ne ajute să purtăm doliu după persoana care ne părăsește, pentru a renunța la visurile pe care începuserăm să le construim împreună, pentru a proteja (și a nu maltrata) sentimentele puternice care dăinuie încă... la acela sau la aceea care este părăsit(ă)!

Cel mai teribil lucru la o despărțire este faptul de a nu mai putea visa împreună. Asta se înscrie

în ființa noastră ca o nostalgie dureroasă, aparent fără ieșire.

A purta doliu după o pierdere sau după o despărțire impusă va însemna regăsirea propriei poziții de subiect, faptul de a redeveni un factor de decizie în ceea ce privește propriile alegeri de viață.

Când suntem părăsiți, cel care ne părăsește rămâne subiect în ochii săi. Dar un subiect care pe noi ne transformă, în mod simbolic, în obiect. Mai târziu, va fi adecvat pentru cel sau cea care este părăsit(ă) să își reaproprieze poziția de subiect, declarându-i celuilalt: „Astăzi, eu sunt cel care te părăsește. Asta înseamnă că, și dacă ai vrea să reiei relația noastră de odinioară, eu nu m-aș mai întoarce la tine.“ Această poziționare este vitală, întrucât conține un potențial de autovindecare foarte important.

Dar o despărțire se poate transforma într-o naștere din nou, care ne va permite să ne reinventăm propria existență într-un mod care să rezoneze mai bine cu bărbatul sau femeia care am devenit astăzi.

Relația mea cu timpul

Ca să o spun din capul locului, relația mea cu timpul devine din ce în ce mai ambiguă sau, cel puțin, versatilă și schimbătoare. Oscilează neîncetat între pasivitate și deschidere, între o atitudine proactivă și una delăsătoare, între efervescență și serenitate sau bunăvoință. Ce știu cu siguranță e că alerg după timp, nu am timp să fac totul, iar ceea ce fac adeseori fac prea repede – și totuși, fac mai multe lucruri în același timp!

„Există o vârstă la care nu ne mai întâlnim cu viața, ci cu timpul. Încetăm să mai vedem viața în desfășurarea ei. Vedem timpul devorând viața", scrie Pascal Quignard. Sunt la vârsta la care încă am în mine gustul arzător pentru Viață și la care, clipă de clipă, știu și mai ales simt că timpul accelerează sau că se poate scurta, că uneori poate deveni atât de fluid, încât le scapă chiar și visurilor mele, iar alteori atât de dens, încât imobilizează spațiul pentru a se aduna în el, pe mine aproape expulzându-mă. Mă aflu într-o perioadă a vieții în care mi se pare vital să nu risipesc nici măcar o secundă, nici cea mai infimă bucățică din timpul meu. Nu pot să izolez timpul, nici să îl păstrez, nici să îl economisesc, dar cel puțin pot încerca să îl trăiesc din plin, să îi explorez toate posibilitățile, să îi gust toate clipele.

Și, totodată, descopăr că nu timpul dedicat unei întâlniri sau unui proiect, de pildă, este cel

mai important, ci felul în care îl vom folosi și îl vom hrăni, insuflând astfel viață întâlnirii înseși sau îndeplinirii acelui proiect. Descopăr că lucrul cel mai important de trăit se regăsește în ceea ce vom spune, în ceea ce vom descoperi și vom împărtăși în cadrul unui dialog, mai ales când este unul intim și drag inimii noastre. Plăcerea anticipării – febrilă sau senină –, căldura primirii, fervoarea privirilor, nerăbdarea mâinilor, vitalitatea prezenței, uimirea în fața lucrurilor împărtășite – toate acestea vor conferi gust, plăcere și valoare timpului petrecut împreună. Și apoi, bineînțeles, urmele pe care le lasă în noi amintirea, fermentul adunat acolo pentru regăsiri viitoare sau nostalgia plină de emoție trezită de faptul de a fi trecut pe lângă esențial, prea departe de viața în sine. Să ne ferim și de a ne maltrata amintirile, mai ales atunci când o relație s-a încheiat. Amintirile noastre sunt teritoriul pe care se va construi un pic – și uneori chiar mult – din devenirea noastră.

Timpul este răzvrătit, extensibil, fluid sau greoi, în funcție de modul în care știm să fim prezenți în prezent, întregi în clipa de față. Fie că este vorba despre relația cu cel de lângă mine – în care mi se pare important să nu îngreunez ori să poluez un timp de împărtășire cu comunicări zadarnice, artificiale, redundante sau sterile –, fie că este vorba despre relația cu mine însumi – în care am impresia că timpul redevine prețios –, am de fiecare dată, retroactiv, conștiința faptului că mi-am mai irosit puțin din viață (de exemplu, urmărind un film inept la televizor, lăsându-mă antrenat într-o serată nulă, prelungind discuții insipide). Îmi reproșez atunci că mi-am risipit viața. Iar seara, în patul meu, mi se întâmplă să așez laolaltă bucăți din toate cele petrecute, să

extrag ceea ce a fost bun și duios, ca să pot adormi mai liniștit.

Timpul a devenit marea mea preocupare, îi acord mai multă atenție, grijă, interes – într-un cuvânt: mai mult timp.

Da, mai am câteva certitudini

În tinerețe și până în zorii vieții adulte, aveam o mulțime de certitudini, și asta în cele mai multe dintre marile domenii ale vieții.

Certitudini magice ale copilăriei mele, când în drum spre școală mergeam pe marginea trotuarului, convins fiind că, dacă aveam grijă să nu calc pe liniile orizontale, nu voi fi ascultat la aritmetică (punctul meu slab!). Când credeam că, dacă las fereastra deschisă spre necunoscutul nopții, făcând astfel proba propriului curaj, micuța Marion, de care eram îndrăgostit lulea, va fi mai interesată de mine decât de rivalul meu, care era blond și atât de drăguț cu ea!

În calitate de tânăr adult, înaintam prin viață încrezător, sprijinindu-mă pe certitudini pe care le credeam eterne. Eram convins că aceste certitudini, asociate unor adevăruri intangibile, inatacabile, nemuritoare, nu se puteau destrăma sub ochii mei sau dispărea. Erau ca niște ancore, ca niște repere ale unei soliditățI gata să facă față oricăror încercări. Aveam certitudinea că tânăra mea iubită de la vârsta de optsprezece ani mă va iubi întotdeauna și bineînțeles că și eu la fel. Că mama nu avea cum să moară și, mai ales, că eu nu puteam muri înaintea ei, ceea ce ar fi fost o trădare cumplită pentru această femeie al cărei fiu adorat eram. Că promisiunea unui prieten din copilărie e lucrul cel mai fiabil de pe lume. Că majoritatea oamenilor sunt onești și sinceri, mai ales când și eu sunt la fel față de ei!

Încă nu știam – dar aveam să descopăr foarte curând – că aceea care pretindea că mă va iubi pentru totdeauna avea să mă părăsească pentru altul, că mama e muritoare, la fel ca mine, că nu suntem trădați decât de aceia care ne sunt prieteni și că un cuvânt dat nu cântărește prea mult când în joc apar mize financiare mari. Și că, în fond, noi, oamenii, nu avem decât o singură certitudine: că într-o bună zi vom muri. Am descoperit că toate cele pe care eu le credeam certitudini nu erau, de fapt, decât credințe, dintre care unele relative, versatile sau foarte fragile. Credințe mai mult sau mai puțin puternice, înscrise în straturile istoriei mele personale sau descoperite cu prilejul întâlnirilor, experiențelor de viață și momentelor de conștientizare care jalonează o existență.

Apoi, cu vârsta, am descoperit că am totuși unele certitudini la care țin, de care am nevoie să mă agăț și care sper că ar putea fi mai durabile și mai fiabile decât credințele mele anterioare.

Astăzi, cea mai evidentă pentru mine este certitudinea că nimeni nu cunoaște dinainte durata de viață a unei iubiri. Că nici ea, nici eu nu putem ști în avans dacă iubirea noastră ar rezista uzurii timpului, monotoniei cotidiene, probelor și peripețiilor unei vieți violentate de atâtea momente de încercare și de atât imprevizibil. Și că, în consecință, trebuie să învățăm să avem grijă de această iubire, să o ocrotim, să o iubim.

Că trebuie să am grijă de nevoile mele relaționale (nevoia de a mă exprima, nevoia de a fi auzit, de a fi recunoscut, de a fi prețuit, de a dispune de intimitate și de a avea posibilitatea să îmi influențez mediul, nevoia de a visa), căci există o legătură foarte strânsă între împlinirea

acestor nevoi și starea mea de sănătate fizică și psihică.

Că nu ajunge să vreau ca să avansez și să reușesc în visurile și proiectele mele, ci că îmi trebuie și coerență, rigoare și o anumită competență în a depăși obstacolele și eșecurile.

Că simpla constatare a unei situații nu este suficientă pentru a o schimba, ci că mai e nevoie de încă ceva: mijloacele! Bunica mea avea o vorbă: „Am constatat că mi s-a dezumflat cauciucul de la roata din spate a bicicletei. Și totuși, ce bizar: asta nu l-a umflat la loc!“

Că este important să nu mă las definit de către ceilalți (fie ei și apropiați) dacă vreau să mă pot respecta în continuare.

Că este important să învăț să spun nu când cererea celuilalt nu corespunde valorilor, dorințelor sau nevoilor mele.

Că a fi autonom, adică adult, înseamnă să îmi asum riscul de a mă afirma, așadar de a nu beneficia de aprobarea anturajului meu (și mai ales a celor care pretind că mă iubesc), deci de a fi gata să mă întâlnesc cu singurătatea.

Că cea mai rea dintre singurătăți nu este să fii singur, ci să te plictisești cu tine însuți, așadar, că ține de mine să îmi fiu un bun tovarăș!

Că, dacă îmi doresc ca o relație să rămână vie, este important să o hrănesc cu mesaje pozitive și valorizante, ca să întrețin în mine și în celălalt vigoarea Vieții – o energie dinamizantă, dragostea și încrederea în sine.

Că darul cel mai frumos pe care îl pot face unui copil nu este atât a-l iubi, cât a-l învăța să se iubească.

Că omul poate fi în mod fundamental bun, dar că este un redutabil prădător, nu numai față de semenul său, cât mai ales față de el însuși, în

capacitatea și creativitatea de a se autosabota, de a se violenta și de a se distruge. Că femeile au o capacitate nesfârșită de a pătrunde în miezul plăcerii atunci când au acceptat să și-o ofere și că dau dovadă de o generozitate în abandon care merge dincolo de ceea ce un bărbat este capabil să primească.

Că am primit, la fel ca noi toți (certitudine foarte puternic ancorată în mine) în momentul concepției noastre, o bucățică de Viață, de energie și de iubire pe care ține de mine dacă o consum sau dacă o sporesc până la stele.

Că, dacă nu sunt capabil să mă iubesc, îmi va fi greu să îi iubesc pe alții. Că este responsabilitatea mea să nu confund faptul de a oferi iubire (aceea pe care o pot oferi) cu nevoia de a fi iubit (care nu este un dar, ci o cerere care se transformă uneori în exigență).

Că în spatele fiecărei frici se află o dorință. Această descoperire (destul de recentă) mi-a schimbat viața, căci atunci când mă aflu în logica fricii, dinamica relațională și emoțională diferă față de momentul în care mă aflu în logica dorinței!

Iată, pentru moment, certitudinile care mă locuiesc, care îmi hrănesc viața și care îmi permit să rămân ancorat în existență.

Am încercat să pun laolaltă, în modul cel mai simplu cu putință, cele câteva certitudini fundamentale care îmi structurează în prezent viața de bărbat și care îmi permit să îmi trăiesc cu măsură plină (ceea ce n-a fost cazul mereu) angajamentele și alegerile de viață.

Aș adăuga că suntem cu certitudine niște zei mai fericiți decât credem, dar asta trebuie să rămână o credință.

Curajul de a fi tu însuți... dincolo de criză

De-a lungul existenței mele de optzeci de ani, am trecut prin câteva crize, fie ele personale, profesionale sau sociale. Am avut ocazia să îmi schimb meseria în mai multe rânduri și, uneori, chiar țara. Aidoma tuturor oamenilor din zorii omenirii și până în prezent, a trebuit să mă confrunt cu ceea ce înseamnă criza, să știu să anticipez schimbarea – adică să renunț la anumite lucruri, pentru ca în locul lor să trebuiască să introduc altele noi. Faptul de a fi înțeles că viața nu este altceva decât o succesiune de nașteri făcute din întâlniri și separări mi-a permis să vin pe lume de mai multe ori, așadar, să experimentez schimbarea în ceea ce ține de comportamentele mele, de modul meu de a comunica și de a intra în relație, să iau hotărâri sau să îmi asum angajamente și alegeri de viață.

O existență se construiește, pe de o parte, din întâlniri care stimulează tot atât de mult cât pun la încercare și, pe de altă parte, din separări necesare, alese ori impuse, care rănesc și rup în bucăți tot atât cât dinamizează și structurează. Fiecare dintre ele va fi o invitație de a reevalua obiceiuri, moduri de viață, valori, credințe și moduri de funcționare, manifestate față de sine sau față de celălalt.

Criza din zilele noastre încearcă să ne determine să ne focalizăm pe exterior, dându-ne

sentimentul pustiitor că nu avem de ales, că nu avem nicio putere asupra a ceea ce se întâmplă în lumea din jur. Că efectul mondializării ne-a diluat influența pe care am putea-o avea asupra vieților noastre, făcând-o caducă. Bula noastră intimă a explodat la scară planetară, ba chiar la scara unei părți din Univers. Ne simțim din ce în ce mai deposedați de o putere vitală asupra propriei vieți, cu sentimentul dureros că ceea ce ne scapă este chiar o parte din viața noastră. Putem să ne indignăm, să ne agităm, să ieșim în stradă și totuși amărăciunea rămâne, dimpreună cu un sentiment de neputință față de forțele asupra cărora nu avem niciun control.

Într-o zi, la Strasbourg, când ieșeam de la o conferință, am zărit într-o stație de autobuz un afiș pe care era scrisă următoarea cugetare a lui Darwin: „Nu speciile cele mai puternice sau cele mai inteligente sunt cele care supraviețuiesc, ci acelea care știu să se adapteze.“ Și această frază mi-a schimbat o bucată de viață. Să te adaptezi nu înseamnă, așa cum cred unii, să pleci fruntea, să bagi capul în nisip și să lași să treacă furtuna sau criza. Să te adaptezi înseamnă să îți asumi riscul de a te întâlni cu tine, de a-ți descoperi resursele, de a-ți dezvolta toate simțurile, pentru a face față unei realități dinamice, versatile și din ce în ce mai imprevizibile. Înseamnă să rămâi în picioare, ca să încerci să trăiești mai bine, și nu doar să supraviețuiești.

Asta ne aduce la o noțiune puțin cunoscută și, ca atare, puțin abordată în psihologie: curajul de a fi tu însuți. Acesta nu se traduce nici prin acte de eroism, nici prin fapte de arme vizibile. Acest curaj ține de atitudini personale, intime, deopotrivă discrete și profunde, menite să ne facă să accedem la ceea ce este mai bun în noi,

pentru a permite astfel întâlnirea cu ceea ce este mai bun în celălalt.

Demersul pe care îl propun în jurul curajului de a fi tu însuți se sprijină pe patru ancore pe care le putem integra în viața de zi cu zi, nu doar pentru a face față imprevizibilului, ci și pentru a-i permite fiecăruia dintre noi să își cunoască mai bine atât posibilitățile, cât și vulnerabilitățile.

Să te iubești pe tine însuți

Această ancoră nu trebuie confundată cu o iubire narcisică, de tipul „Sunt cel mai frumos, cel mai inteligent, cel mai tânăr...“. Este vorba despre o iubire care constă în bunăvoința, toleranța și respectul pe care le putem nutri față de noi înșine.

Să înveți să te iubești nu este ușor, mai ales că, în cultura iudeo-creștină care ne înconjoară, am fost lăsați să credem sau, mai bine zis, ni s-a dictat că trebuie să îl iubești pe celălalt ca pe tine însuți. Și atunci, când constatăm ce dificultăți întâmpinăm în a ne iubi pe noi înșine, cum să ne închipuim că i-am putea iubi cu adevărat pe ceilalți?

Să înveți să te respecți

Aici este vorba despre a învăța să spui nu. Nu pentru a te opune, ci pentru a te respecta.

Am fost cândva unul dintre acei bărbați care nu știu să spună nu. Mă temeam să nu pierd iubirea soției mele sau să nu par egoist. Am spus adeseori da, însă erau „da“-uri care nu mă angajau în mod real. Să înveți să spui nu mai înseamnă și să iei hotărârea de a nu te mai lăsa definit de către celălalt.

Iată un exemplu din propria experiență. La vârsta de nouă ani, a trebuit să fiu pus în ghips

de la glezne până la gât, și asta vreme de cinci ani. Când mi-a scos și ultimul ghips, medicul, un bărbat curajos și extrem de competent, mi-a spus: „Salomé, ați scăpat cu bine! O să vă puteți trăi restul vieții într-un scaun cu rotile!“ Pentru el mesajul era pozitiv, fiindcă cei patru colegi de cameră ai mei urmau să rămână țintuiți la pat pentru tot restul vieții, purtând corsete de piele sau de metal. Însă eu am primit acest mesaj ca pe ceva terifiant. După cum bine știți, lucrul auzit la un capăt al relației (al receptorului) nu corespunde neapărat celui care a fost emis la celălalt capăt (emițătorul). Am fost devastat, am vrut să mă sinucid, căci îmi petrecusem ultimii cinci ani culcat, în ghips, și nu mă vedeam într-un scaun cu rotile pentru tot restul zilelor.

Chiar și așa, mi-a luat cinci ani să reînvăț să merg. Dacă m-aș fi lăsat definit de mesajul acestui bărbat, oricât de binevoitor s-a vrut el, nu v-aș mai vorbi astăzi despre curajul de a fi tu însuți. Am desprins din asta o lecție de viață, care mi-a călăuzit întreaga existență: să nu te lași niciodată definit de către un altul, să încerci să accezi la propria definiție despre tine însuți.

Să înveți să te responsabilizezi

Nu întotdeauna suntem responsabili de ceea ce ni se întâmplă, dar suntem mereu responsabili de ceea ce facem. Ar trebui să ne învețe încă de la grădiniță această regulă relațională centrală. Să încetăm să îl mai acuzăm pe celălalt, lumea întreagă sau pe Dumnezeu, să ieșim din starea de tânguire sau de victimizare, să explorăm consecințele propriilor fapte și răspunsurile pe care le-am putea formula cu privire la ceea ce ni se întâmplă, ținând cont de resursele și de limitele personale.

Să îți rămâi fidel

Să ai curajul de a fi tu însuți cere să rămâi fidel față de propria persoană. Fac parte dintr-o generație în care femeile rămâneau câte treizeci sau patruzeci de ani în aceeași relație conjugală, chiar dacă nu era bună pentru ele și nici nu le făcea să înflorească. Aceste femei se forțau să rămână alături de parteneri care poate că beau sau erau brutali, care poate că aveau relații extraconjugale, care le disprețuiau. Faptul de a se forța astfel este semnul că nu își erau fidele, că nu își respectau intimitatea. Astăzi știm că aceste femei au plătit adeseori scump în termeni de somatizare: în jur de șaizeci la sută dintre femeile din generația mea au suferit intervenții chirurgicale la sân, la abdomen sau pe uter. Nu vreau ca fiicele mele să treacă prin asta!

Să îți rămâi fidel reunește cele trei ancore precedente: să înveți să te iubești, să te respecți și să te responsabilizezi. Dacă, de exemplu, soția mea, pe care o iubesc, mă părăsește, pot să sufăr, ba chiar să disper sau să fiu deprimat. Dar este exclusiv responsabilitatea mea să desfășor o muncă cu mine însumi și (poate) să fiu însoțit de cineva pe acest drum. Va ține de mine să mă ascult și să descopăr ce rană arhaică, ce situații nerezolvate din istoria mea personală a trezit în mine plecarea ei. Este ceva ce ține de trădare, de umilire, de sentimentul de nedreptate, de neputință sau de rușine, de abandon, de respingere?

Tocmai am numit principalele răni arhaice pe care le putem păstra în noi încă din copilărie și dintre care unele pot fi foarte sensibile și pot exploda brutal. Dacă nu îmi asum riscul unei munci de arheologie personală pentru a-mi

explora zonele de umbră, faptul riscă să se traducă mai târziu în somatizări care vor determina o devitalizare, o destabilizare sau angoase repetitive, asta dincolo de o stare generală proastă, de un rău de viață.

Să conștientizezi relația

Curajul de a fi tu însuți constă tocmai într-o mai bună conștientizare a tipului de relație pe care îl propui celor din jur. În calitate de tată, trebuie să îmi pun întrebări cu privire la ce modalitate de a relaționa voi folosi ca să intru în contact cu copilul meu. Este o lecție pe care am învățat-o de la fiica mea, după un conflict. Amândoi eram îmbufnați. M-am dus în camera ei, să o îmbrățișez, și i-am spus: „Știi, te iubesc.“ Și atunci, ea a rostit aceste vorbe extraordinare: „Tati, nu mă mai escroca cu sentimentele tale, știu că mă iubești, dar nu despre asta-i vorba, tati. E vorba despre relația noastră și despre felul în care te porți cu mine. Am treisprezece ani și am impresia că te comporți ca și cum aș avea cinci sau șase. Îmi pui în cârcă fricile tale și asta nu are nimic de-a face cu sentimentele pe care le avem unul pentru celălalt.“ Ceea ce m-a făcut să înțeleg mai bine că, într-o relație, suntem întotdeauna trei: eu, celălalt și relația în sine. Eu sunt responsabil de ceea ce voi spune, iar celălalt este responsabil de ceea ce va auzi și va face cu asta. Astfel poate să ia cu sine în relație ceea ce este bun pentru el și să lase deoparte ceea ce nu este bun pentru persoana lui.

Nu ai nevoie de un doctorat în psihologie ca să înțelegi că o relație este un canal, o pasarelă pe care vor circula două tipuri de mesaje: cele purtătoare de energie pozitivă (pe care va ține de noi să le primim și să le amplificăm) și cele

încărcate de energie negativă (pe care tot de noi va ține să le refuzăm și să i le trimitem înapoi celuilalt). Să presupunem că Lise îi transmite lui Fanny un mesaj pozitiv, de exemplu, oferindu-i flori. Nu e de ajuns. Mai trebuie și ca Fanny să știe să primească acest mesaj, căci adeseori suntem handicapați atunci când vine vorba să primim. Iar eu susțin că, dacă știm să primim un mesaj pozitiv, asta ne sporește vigoarea și energia. Avem mai multă încredere și stimă de sine, mai multă plăcere de a fi. Așadar, sursa iubirii de sine este capacitatea de a primi, de a accepta mesajele pozitive care ne vin din jur. Iar în relație, reciprocitatea este întotdeauna posibilă.

Din fericire, nu transmitem numai mesaje pozitive. Faceți următorul experiment: înregistrați o duminică întreagă în familie, apoi ascultați înregistrarea; veți fi stupefiați de numărul mesajelor negative pe care suntem în stare să ni le trimitem unii altora, care ne ies pe gură fără să ne dăm seama. După părerea mea, când acumulăm în noi aceste mesaje, ele devin o sursă de boală. Dacă ingerăm un aliment nociv sau alterat, ce face corpul nostru? Îl scuipă. Or, nu știm să facem același lucru cu milioanele de mesaje toxice pe care le primim de-a lungul vieții. De fiecare dată când mai primim câte unul, ne rănește vigoarea și ne consumă prea multă energie vitală. Ne pierdem încrederea în noi, ne hrănim îndoielile. Și, în cele din urmă, ne cufundăm în neiubire față de noi înșine și în spleen existențial.

A ști să restituim în mod concret sau simbolic un mesaj, un gest sau un comportament toxic primit este o capacitate esențială pentru a ajunge să ne iubim pe noi înșine. Este important

să îi învățăm asta pe copii. Dacă așa ar sta lucrurile, poate că ar exista mai puține abuzuri sexuale, mai puține cazuri de incest, mai puțină violență în general. Să amintim în treacăt că, în Franța, o femeie din șase a fost cândva obiectul unei violențe, al unei interpelări, al unui abuz sexual. Cum să schimbăm aceste comportamente? Iată cum stau lucrurile din punctul meu de vedere.

În urmă cu vreo patruzeci de ani, întorcându-mă acasă de la muncă, am văzut-o pe fiica mea de doisprezece ani și jumătate îmbrăcată ca niciodată înainte. Se pregătea să plece la primul ei „chef". Avea o coafură de prințesă egipteană și purta rimelul și rujul mamei ei. Dar și o fustă scurtă – foarte scurtă. Iar eu, în calitate de tată, în loc să văd splendoarea fiicei mele, m-am focalizat pe această fustă scurtă și i-am spus: „Doar nu ai de gând să ieși așa?! Semeni cu o târfă!" Am constatat și paradoxul: „E un copil pentru care aș fi în stare să îmi tai o mână și, în același timp, o numesc «târfă»!" Patruzeci de ani mai târziu, încă păstrez biletul de la ea într-un sertar de la birou, bilet în care fiica mea îmi restituia acel cuvânt care o rănise: „Tată, acest cuvânt, «târfă», nu e bun pentru mine. E privirea ta, punctul tău de vedere, ți-l las ție." Este cea mai importantă lecție de psihologie pe care am primit-o în toată viața mea.

Așadar, să îi învățăm pe copiii noștri să nu păstreze pentru ei lucrurile negative pe care le primesc din afară. Același lucru este valabil și pentru adulți. Să o repetăm: fiecare este responsabil de propriul capăt de relație și, pus în fața unui mesaj toxic, are datoria să îl restituie simbolic celui care l-a trimis. Asta va permite eliberarea unor energii blocate în jurul unor

situații toxice. Adeseori, acestea din urmă sunt generate de către apropiați. Așa că e nevoie de un anumit curaj ca să spui, de pildă: „Da, tati, când mi-ai făcut colegele să râdă umilindu-mă pentru kilogramele mele în plus, m-a durut și asta nu e bine pentru mine. Tati, îți dau înapoi violența pe care am primit-o de la tine prin mișstoul tău!“ Uneori, o cochilie micuță sau o pietricică se pot dovedi de ajutor pentru a marca în mod simbolic această restituire către expeditor. Ceea ce nu diminuează cu nimic importanța cuvintelor în comunicare.

Nevoile relaționale

Pentru a spori în conștientizare, mai e nevoie și să recunoaștem nevoile relaționale ale fiecăruia. Iată, foarte pe scurt, câteva dintre ele:

- Nevoia de *a pune propriile percepții în cuvinte*. Nu e tocmai la îndemână să spunem ce simțim cu adevărat și cu atât mai puțin să fim auziți în același registru. Un mic exemplu: merg pe stradă, când văd un copil de trei ani care cade și strigă: „Mami, mami, mă doare!“, după care o aud pe mamă, care răspunde: „Nu, nu, scumpule, n-ai nimic!“ Ce înțelege copilul din asta e că ce simte el este un „nimic“. Nu se simte neapărat înțeles cu privire la ceea ce i s-a întâmplat.

- Nevoia de *a fi recunoscut* așa cum sunt, și nu cum mă văd alții sau cum ar vrea ei să fiu.

- Nevoia de *a fi prețuit*, nu pentru ceea ce fac, ci pentru ceea ce sunt.

- Nevoia de *a ne păstra întru câtva intimitatea*. În zilele noastre, această

nevoie se chinuie să fie recunoscută, într-atât lăsăm lumea exterioară să pătrundă în spațiul nostru personal (cincizeci și șapte la sută dintre cupluri au un televizor în dormitor). Dacă vă uitați la birourile de tip *open space*, care uneori aduc laolaltă și mai bine de treizeci de angajați în aceeași încăpere, veți observa că fiecare dintre ei își recreează o mică bulă de intimitate: fotografia partenerului sau a copiilor, o plantă verde, o cochilie micuță adusă din vacanță etc. Această nevoie de intimitate este violentată în egală măsură de către telefonul mobil, căci odată cu el, oricine are dreptul să vă sune, oricând... dacă îl lăsați deschis!

- Nevoia de *a crea*, de a ne influența mediul. Această nevoie ne permite să ne împlinim câteva dintre aspirații, să le inserăm în realitatea concretă.
- Nevoia de *a visa* că mâine va fi mai bine decât astăzi, că poimâine va fi mai bine decât mâine...

Viața, un dar

Și viața pe care o primim de la genitorii noștri merită să ne ocupăm de ea, să o conștientizăm. Este ceva ce am învățat de-a lungul istoriei mele personale. Mama avea optsprezece ani când m-a conceput cu un băiat cu trei ani mai mic decât ea. Genitorul meu avea, prin urmare, cincisprezece ani! A dispărut foarte repede din viața mamei, lăsând-o singură. L-am regăsit pe acest bărbat când aveam cincizeci de ani. La prima noastră întâlnire, am fost copleșit de emoție. Pe moment, iată tot ce am fost în stare să îi spun: „Pierre, nu vreau să îmi petrec restul

vieții reproșându-ți că ai părăsit-o pe mama sau că nu te-ai ocupat deloc de mine. Aș vrea să-ți mulțumesc.“ Aveam deja, la vremea respectivă, o pietricică de culoare albastră care simboliza Viața pe care o primisem în momentul concepției. I-am spus, arătându-i-o: „Aș vrea să îți mulțumesc că mi-ai dăruit Viața.“ Și bărbatul acesta a fost foarte mișcat. Mai târziu, chiar înainte să moară, mi-a spus: „N-ai idee cât de mult m-au atins cuvintele tale, fiindcă eu mă așteptam să primesc critici, acuzații pentru faptul că am părăsit-o pe mama ta, pentru că nu mi-am făcut simțită prezența... și tu îmi mulțumești!“ După ce m-am născut eu, a mai avut cinci copii. Era un bărbat fidel. De fapt, pe primul lui băiat chiar l-a numit Jacques – cu prenumele meu, adică –, ceea ce arată, de bună seamă, că fidelitățile există chiar și în formă nevăzută.

Dacă părinții voștri mai sunt în viață, vă propun să găsiți la rândul vostru o pietricică – rară, dar nu neapărat prețioasă – care va simboliza Viața pe care v-au dăruit-o. Și, chiar dacă aveți o relație proastă, chiar dacă nu s-au ocupat cine știe ce de voi, chiar dacă au existat între voi tensiuni și conflicte, să le spuneți: „Aș vrea să vă mulțumesc că mi-ați dat Viață.“ Curajul de care veți avea nevoie ca să le-o spuneți vă va arăta ce responsabilitate mare purtați. Astăzi, nu mai sunt ei cei responsabili pentru viața voastră, ci voi înșivă, în fiecare moment al existenței voastre!

Dorința din spatele fricii

Suntem ființe dotate cu nenumărate frici, moștenite din copilărie sau care ne vin uneori din situația noastră prezentă. De exemplu, mi-e frică să nu fiu concediat, mi-e frică să nu mă

părăsească soția, mi-e frică să nu se apuce băiatul meu de droguri, să nu se îmbolnăvească, să nu pice bacalaureatul etc. Suntem locuiți de o multitudine de frici și, mult prea adesea, pe unele dintre ele le punem... pe umerii copiilor noștri. În calitate de părinți, cam este specialitatea noastră să ne așezăm fricile și dorințele pe umerii celor pe care îi iubim!

Îmi voi aminti mereu ce mi-a spus Marine, una dintre fiicele mele, pe când avea treisprezece ani: „Vezi tu, tati, în fiecare dimineață plec la liceu cu un ghiozdan de șase kilograme două sute. L-am cântărit pe cântarul mamei.“ Și arătându-mi o altă geantă, pe care o umpluse cu lucruri grele, a adăugat: „Și aici sunt toate fricile pe care mi le pui în cârcă zi de zi: că nu muncesc destul, că n-o să am succes la școală, că n-o să trec clasa, că am un anturaj prost, că ar trebui să fiu mai atentă etc. Și vezi tu, tati, gențile astea două sunt așa grele, că am făcut scoliză!“ A conchis cu următoarea frază, teribilă: „Tati, în loc să-mi pui în cârcă fricile tale, n-ai vrea mai bine să te ocupi de ele, să ai grijă de ele – m-aș simți mai ușoară, mai puțin împovărată!“ Pentru mine, această experiență a fost primul pas spre o creștere personală nu numai în calitate de tată, ci și de soț, specialist și bărbat. Iar mult mai târziu, am descoperit următorul lucru: în spatele fiecărei frici se află o dorință. Așa că e mai bine să îți exprimi dorința decât să îți așezi frica pe umerii cuiva.

Asta nu înseamnă că trebuie să îți impui dorința. Dacă fiul meu trebuie să ia Bacul, poate că ar fi bine să îi ofer un mic obiect care să îi spună: „Uite, îți arăt dorința mea ca tu să iei Bacul! Pot să ți-o împrumut peste zi, o să mi-o dai înapoi diseară, când te întorci acasă.“ Este

dorința mea, însă faptul că o depun înaintea fiului meu îl va ajuta mai mult decât dacă i-aș pune pe umeri o frică.

În mod paradoxal, pentru că ne este frică de propriile dorințe, preferăm să ne ascundem în spatele fricilor: „N-o să reușesc, mă tem că n-o să reușesc, mi-e frică să nu fiu respins(ă), mă tem că n-o să mai fiu iubit(ă)...“ Prin urmare, e nevoie de curaj ca să îndrăznești să recunoști o dorință din tine și să îi faci loc, mai degrabă decât să faci același lucru cu o frică.

În loc de concluzie, mi-ar plăcea să vă ofer acest scurt text:

„Îndrăzniți, așadar, să fiți buni tovarăși pentru voi înșivă, căci voi vă aflați în inima tuturor relațiilor voastre, ceea ce nu înseamnă că vă aflați în centru. Sunteți responsabili de prețuirea, de iubirea și de respectul pe care vi le purtați vouă înșivă. Mai sunteți responsabili și de eventuala îmbunătățire a relațiilor voastre, ceea ce nu înseamnă că trebuie să luați totul asupra voastră, asumându-vă întreaga responsabilitate. Dispuneți de toate mijloacele pentru propria înflorire. Nu contați pe ceilalți să se ocupe de nevoile voastre.

Așa că încredințați-vă misiunea de a vi le împlini pe cont propriu, de a vă alina temerile, de a vă proteja de propriile frici. Nu așteptați răspunsuri și soluții de la ceilalți. Puneți-vă întrebări, rafinați-vă percepțiile și rămâneți sensibili la propriile trăiri.

Aveți încredere în propriile resurse și în miracolul imprevizibilului, care vă locuiește. Îndrăzniți să vă definiți și să accentuați diferențele atunci când celălalt încearcă să vă reducă sau să vă închidă în propria definiție.

Testați mereu terenul, făcând lucrurile posibile dincolo de certitudinile voastre sau de credințele primite de-a gata. Nu veți declanșa nicio problemă pe care să nu o puteți rezolva voi înșivă.

Aveți grijă de voi zi de zi. Sunteți unici și extraordinari, chiar dacă uneori aveți tendința să uitați acest lucru.

Trăiți ca și cum ați fi singurii garanți ai propriei existențe, dar acceptați și legăturile cu ceilalți, atunci când este posibil.

Priviți-i pe cei din jur ca pe niște ființe unice sau, și mai bine, ca pe niște daruri care fac ca prezentul să fie și mai prezent.“

Nu dragostea noastră...

Nu dragostea noastră, oricât ar fi de tandră,
e cea care ne va feri de rana cuvintelor amare.

Nu dragostea noastră, oricât ar fi de luminoasă,
e cea care ne va împiedica să scoatem la iveală
zone de umbră
și de suferință la cel iubit.

Nu dragostea noastră, oricât ar fi de sinceră,
e cea care ne va împiedica să ne rănim cu
stângăciile noastre.

Nu dragostea noastră, oricât de frumoasă, oricât
de aprinsă
ar fi, e cea care ar putea fixa ori reține dragostea
celuilalt.

Nu dragostea noastră, oricât de intens ar fi trăită,
e cea care ar putea evita îndepărtarea
imprevizibilă
a ființei iubite.

Nu dragostea noastră, oricât ar fi de înflăcărată,
e cea care va putea să combată gândurile
nesănătoase, îndoielile
și chiar rătăcirile pe căile altor iubiri.

Așadar, trebuie să ne ferim de dragoste?
Trebuie să evităm să iubim?
Trebuie să ne păzim de a fi iubiți?

Nu, în niciun caz.

Să iubim în continuare, să oferim mai departe,
dincolo de dragostea noastră,
tot ce e mai bun în noi.
Să rămânem deschiși la incredibil, la miracolul împărtășirilor.
Să fim vigilenți, îndrăznind să îl oferim și să îl primim,
să îl cerem și să îl refuzăm, cu respect pentru fiecare în parte.